

प्रणवोपासना

लेः श्री. म. वैद्य

तुकाराम बुक डेपो मुंबई - ४.

॥ श्री ॥

प्रणवोपासना

लेखक

कै. डॉ. श्रीपाद महादेव वैद्य

एल. एम. ॲन्ड एस.

(साधुसंतांचा देवयान पंथ ऊर्फ साक्षात्कारयोग,
षट्चक्रदर्शन व भेदन, श्रीदत्तमहाराज (अष्टे)
यांचे चरित्र इत्यादी ग्रंथांचे कर्ते)

मु. इस्लामपूर जि. सातारा

किंमत ७० रूपये



तुकाराम बुक डेपो, मुंबई ४

सहावी आवृत्ती : जुलै २००३

प्रकाशक :
महेंद्र मधुकर कस्तुर
तुकाराम बुक डेपो,
माधवबाग, मुंबई - ४०० ००४
दूरध्वनी : २२४२ १६ ८९

अक्षरजुळणी :
अक्षय फोटोटाइपसेटर्स
१-चित्रकूट सोसायटी,
डॉ. आंबेडकर मार्ग,
ठाणे (पश्चिम)-४०० ६०१

मुद्रक :
शिवानी प्रिंटर्स
खाडिलकर रोड,
गिरगाव, मुंबई- ४०० ००४

॥ श्री ॥

पहिल्या आवृत्तीची प्रस्तावना

डॉ. **भाऊराव वैद्य** एल. एम. ॲन्ड एस. यांनी जो '**प्रणवोपासना**' या नावाचा ग्रंथ लिहिला आहे त्याची प्रस्तावना लिहिण्यास मला फार आनंद वाटतो. त्याचे पहिले कारण असे आहे की, उपासना या विषयावर शास्त्रीय पद्धतीने लिहिलेला ग्रंथ अस्तित्वात नाही. उपासनेची अशास्त्रीय रितीने चर्चा केलेले बरेच ग्रंथ सापडतात; पण शास्त्रीय पद्धतीने त्याचे विवरण अद्याप कोणी केले नव्हते. दुसरे कारण असे की, या ग्रंथाचे कर्ते मुंबई युनिव्हर्सिटीचे एल. एम. ॲन्ड एस. असून पाश्चिमात्य शास्त्रे काय आहेत याची त्यांना पूर्ण जाणीव आहे. अशा मनुष्याने उपासना या विषयावर लिहिलेला ग्रंथ आदरणीय होईल यात शंका नाही. तिसरे कारण असे की, या हुद्द्यामध्ये जागोजागी प्रत्यक्ष स्वानुभवाच्या ज्या छटा दृग्गोचर होतात व जे ग्रंथकर्त्यांने लिहिले आहे ते स्वानुभवास पडताळून पाहिले आहे, असे वाटत असल्याने या ग्रंथाचे महत्त्व बरेच आहे, हे सांगणे नको. ग्रंथामध्ये जागोजागी उपनिषदे व इतर प्राचीन ग्रंथ यांतील वचने व विचार उद्‌धृत केले असल्याने या पुस्तकास एक प्रकारचा भारदस्तपणा आला आहे. ग्रंथाची भाषाही जितकी होईल तितकी सुगमच आहे. तथापि, विषय जरा कठीण असल्याने वाचकांनी ग्रंथ सावकाश व मननपूर्वक वाचावा अशी आमची त्यांस शिफारस आहे.

सर्व ग्रंथाचे पूर्णपणे परीक्षण करण्याचे हे स्थळ नसल्याने ग्रंथातील तीन-चार मुद्द्यांचाच विचार येथे प्रस्तावनेत करणे शक्य होणार आहे. ग्रंथाच्या अगदी प्रारंभीच ग्रंथकर्त्यांनी श्रेष्ठ उपासना म्हणजे कोणती याचे विवेचन केले आहे. विषय उच्च दर्जाच्या साधकांसाठीच लिहिला असल्याने गायत्रीची उपासना केली म्हणजे झाले; गायत्रीची उपासना व प्रणवाची उपासना यांत भेद नाही; इतर कोणत्याही उपासनेचे कारण नाही; "नुसत्या नावाच्या शाक्त, वैष्णव, शैव, गाणपत्य, वगैरे उपासनांच्या मागे लागणे म्हणजे बाप सोडून सासऱ्याचे नाव लाविल्याप्रमाणे होते." थोडक्यात प्रणवोपासना ही सर्व

उपासनांची जननी असल्याकारणाने इतर अनेक क्षुद्र देवतांच्या उपासना करून भ्रष्टता अगर बंडपाखांड उत्पन्न करू नये, असे ग्रंथकर्त्यांनी म्हटले आहे. प्रणवोपासनेच्या दृष्टीने हे सर्व ठीक आहे; पण नामस्मरणाचा मार्ग अगदी त्याज्य आहे असे यावरून ठरत नाही. केवळ बाह्य वैखरीने नामस्मरण करणे हा मार्ग जडाकरिता आहे, असा एकंदरीत ग्रंथकर्त्यांचा आशय आहे.

ग्रंथातील दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हटला म्हणजे ग्रंथकर्त्यांनी **ध्यानाच्या** ज्या चार पायऱ्या नाद ३ मध्ये सांगितल्या आहेत त्या होत. ध्यान कसे करावे? अभ्यासाची जागा कशी असावी? कोणत्या अवस्थेत अभ्यास करणे शक्य नाही? या सर्व गोष्टींचा विचार करीत असताना ग्रंथकर्त्यांनीं ज्या चार पायऱ्या सांगितल्या आहेत त्यांचा वाचकांनी अनुभव घेण्याजोगा आहे. पहिली पायरी म्हटली म्हणजे ग्रंथकर्त्यांच्या मते मूर्तीचे ध्यान स्थूल दृष्टीने करणे ही होय. दुसरी पायरी मूर्तीचे ध्यान अंतर्मुख दृष्टीने करणे ही होय. अभ्यासाची तिसरी पायरी अंतर्मुख दृष्टीने ध्यान केलेल्या या मूर्तीमध्ये चैतन्य उत्पन्न होणे ही होय व ध्यानाची शेवटची पायरी म्हटली म्हणजे या मूर्तीशी तद्रूपता पावणे ही होय. एकंदरीत विषय चांगला मांडला आहे. पण ज्यांस अनुभव प्राप्त करून घेणे असेल, त्यांसच या विषयाचे महत्त्व आहे. तथापि, डॉ. वैद्य यांनी लिहिल्याप्रमाणे प्रयत्न करून पाहिला असता त्यात कोणती विघ्ने येतात ते कळेल व पुढील मार्गाचा उलगडा होईल. डॉ. वैद्य यांनी ''येथे सगुणध्यान संपते व निर्गुण ध्यानास आरंभ होतो.'' असे लिहिलेलेच आहे.

ग्रंथातील तिसरा विचारार्ह मुद्दा म्हटला म्हणजे ग्रंथकर्त्यांनी (नाद ४ मध्ये) शरीरातील जी निरनिराळी चक्रे दिली आहेत व जी आधुनिक शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने पडताळून पाहिली आहेत त्यांचा उल्लेख हा होय. **मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा व सहस्रदल चक्रे** ही केवळ काल्पनिक नसून शरीरशास्त्रात त्यांस भरपूर पुरावा आहे ही गोष्ट डॉ. वैद्य यांनी पुढे मांडलेलीच आहे. या विषयाचेच जास्त विस्तृत विवेचन डॉ. भाऊसाहेब वैद्य यांनी अन्यत्र करावे अशी आमची त्यांस सूचना आहे. ग्रंथकर्ते पेशवाईपासून प्रसिद्ध असलेल्या पिढीजात वैद्याच्या घराण्यांत वाढले

असल्याने व त्यांस आधुनिक पद्धतीने वैद्यशास्त्राचे सर्वांगीण शिक्षण मिळून ते त्यात तरबेज झाले असल्याने, शिवाय उपासनामार्गांचा त्यांनी अनुभव घेतला असल्याने, त्यांना या विषयावर अधिकाराने ज्या गोष्टी लिहिता येतील त्या इतरांस लिहिता येणार नाहीत; म्हणून या चक्रांसंबंधी जास्त माहिती त्यांनी वेळोवेळी प्रसिद्ध करावी अशी त्यांस आमची सूचना आहे.

ग्रंथकर्त्यांनी (नाद ६ मध्ये) **वृत्तिनिरोधाभ्यासाचे** जे वर्णन केले आहे ते फारच उत्कृष्ट आहे. एखाद्या तरबेज मानसशास्त्रज्ञालाही (Psychologist) जे वर्णन करता येणार नाही ते डॉ. वैद्य यांनी उत्कृष्ट रितीने येथे केले आहे. मन हे किती चंचल आहे, त्याच्या वृत्ती लागोपाठ कशा बदलतात, एका वृत्तीतून दुसऱ्या वृत्तीत जाण्याचा जो मध्यसंधी आहे त्याचे निरीक्षण करणे किती महत्त्वाचे आहे, वृत्युद्गमच न होण्यास ध्यानाची आवश्यकता कशी आहे. त्या सर्व गोष्टींचे विवेचन डॉ. वैद्य यांनी (नाद ६ मध्ये) केले आहे. ते सर्व वाचकांनी अवश्य वाचावे अशी त्यांस आमची विनंती आहे.

ग्रंथकर्त्यांनी शेवटच्या "**उपसंहार**" नामक प्रकरणात सर्व पुस्तकाचा सारांश थोडक्यात आणिला आहे. तोही वाचकांनी अवश्य पाहावा. एकंदरीत केवळ २०९ पानांत ग्रंथकर्त्यांनी एवढा गहन विषय सूत्ररूपाने व हृदयङ्गम रितीने ग्रंथित केला आहे हे पाहून त्यांचे फार कौतुक वाटते.

निंबाळ (एम. एस. एम. रेल्वे) **रा. द. रानडे**
१८-७-१९२६

॥ श्री ॥

द्वितीयावृत्तीची प्रस्तावना

प्रणवोपासना ग्रंथ प्रसिद्ध होऊन एक तपाचा काल होऊन गेला. ह्या कालात सर्वत्र विचारक्रांती बरीच झालेली दिसून येते; पण प्रणवोपासनेची जिज्ञासा कायम असल्याचे आढळून आले आहे. या वेळापर्यंत या ग्रंथास मागण्या येत आहेत त्यावरून जनता-जनार्दनास हा ग्रंथ प्रिय झाल्याचे दृष्टोत्पत्तीस आले. या ग्रंथाला पोषक असे दोन ग्रंथ प्रसिद्ध केल्यावर मग या ग्रंथाची दुसरी आवृत्ती काढावी असे ठरविले होते. त्यामुळे वाचकांची जिज्ञासा दाबून ठेवावी लागली. हे ग्रंथ म्हणजे **'साधुसंतांचा देवयान पंथ ऊर्फ साक्षात्कार योग'** व **'षट्चक्र दर्शन व भेदन'** हे होत. पैकी पहिला ग्रंथ ६ वर्षांपूर्वी प्रसिद्ध झाला व लवकरच त्याची आवृत्ती खलास झाली. दुसरा ग्रंथ नुकताच प्रसिद्ध झाला आहे. त्यानंतर आता ईश्वरी इच्छेने हा ग्रंथ प्रसिद्ध करण्याचा योग आला आहे. परमेश्वराच्या इच्छेप्रमाणेच सर्व गोष्टी घडत असतात. आपण गडबड करून भागत नाही, हेच खरे.

या आवृत्तीत बरेच नवे विषय आले आहेत. प्रथमावृत्ती अगदी सूत्ररूपात झाली आहे व विषय गहन असल्यामुळे समजण्यास कठीण पडतो वगैरे अनेकांच्या तक्रारी आल्या होत्या. त्याचप्रमाणे अनेकांकडून शंका निरसनार्थ पत्रव्यवहार करण्यात आला व भेटीही घेण्यात आल्या. त्या सर्वांचे समाधान प्रस्तुत ग्रंथ वाचल्यावर होईल अशी आशा आहे; कारण सर्व विषयांचे विस्तृत व तात्त्विक विवेचन करण्यात आले आहे. सर्व साधारण मनुष्यासही कळेल असे सुलभ, पण रहस्यमय आणि विस्तृत व तात्त्विक विवेचन करण्यात आले असल्यामुळे बहुतेक सर्व ग्रंथ पुन्हा लिहावा लागला.

ग्रंथातील विषयांची मांडणी सशास्त्र, चिकित्सक बुद्धिवादास त्वरित पटेल अशी व मूलग्राही (Rational) अशा प्रकारे असल्याचे आढळून येईल.

''मु. अष्टे, जि. सातारा येथे त्या वेळी असलेले तत्त्वज्ञानी व साक्षात्कारी थोर सत्पुरुष **श्रीदत्तमहाराज** ब्रह्मचारी यांना या ग्रंथातील विवेचन मान्य होते; एवढेच नव्हे, तर ते या ग्रंथास 'विषय प्रवेश' लिहिणार होते. पण दुर्दैवाने त्यांनी अगोदर समाधी घेतल्यामुळे हा योग आला नाही. त्यांच्या स्फूर्तीने हा ग्रंथ लिहिला गेला म्हणून त्यांना तो अर्पण केला आहे.'' असे आम्ही

प्रथमावृत्तीत प्रसिद्ध केले आहे. त्यांचा सुंदर फोटो दिला आहे. ही आवृत्तीही त्यांच्या चरणी अर्पण करू.

सर्व वाचकवर्गाच्या तीव्र जिज्ञासेमुळे हा ग्रंथ बाहेर पडत आहे. त्यामुळे सर्व वाचकवर्गाचे प्रथम आभार मानिले पाहिजेत. ज्या थोर विभूतींनी या ग्रंथास आशीर्वाद दिला त्यांना अभिवादन केले पाहिजे. प्रथमावृत्तीचे प्रस्तावनालेखक सध्या अलाहाबाद युनिव्हर्सिटीत असलेले सुप्रसिद्ध वेदांती प्रो. **रा. द. रानडे,** एम. ए. यांचे व प्रसिद्ध लेखक **वा. दा. मुंडले** व **कृ. पां. कुळकर्णी** यांचे प्रथमावृत्तीत आभार मानले आहेत. त्यांचा पुनरुच्चार करू.

ग्रंथाच्या छपाईचे काम चांगल्या प्रकारे केल्याबद्दल आनंद छापखान्याचे मालक रा. बाबुराव वैद्य यांचे आभार मानण्याबरोबर हस्तलिखिताच्या मूळ कॉपी सुंदर अक्षरात तयार करून कंपोजचे काम सोपे करणाऱ्या रा. बाबुराव वाळवेकर यांचे आभार मानणे जरूरीचे आहे.

परमेश्वराने सर्वांच्या अंतःकरणास चालना देऊन उपासना रहस्य कळवून घेण्याची व तद्वारा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक संपत्ती संपादन करून साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याची सद्‌बुद्धी सर्वांस द्यावी एवढी त्याजवळ प्रार्थना करून व त्याच्या ठिकाणी लीन होऊन लेखणी खाली ठेवितो.

इसलामपूर **श्रीपाद महादेव वैद्य**

चैत्र शु ॥१, शके १८६१

तृतीयावृत्तीचे प्रकाशकाचे निवेदन

ॐकार स्वरूप परब्रह्माची शास्त्रोक्त उपासना कशी करावी हे अत्यंत सुलभ रितीने व सोप्या भाषेत पटवून देणारा 'प्रणवोपासना' हा ग्रंथ छापून बरीच वर्षे झाल्यामुळे दुर्मीळ झाला होता. पुष्कळ लोकांकडून या ग्रंथाची मागणी असल्यामुळे डॉ. बाळकृष्ण श्रीपाद वैद्य यांच्या परवानगीने आता ही **तिसरी आवृत्ती** आम्ही प्रसिद्ध करीत आहोत. उत्तम छपाई, ग्लेज कागद व किंमतही अल्प असल्यामुळे सुज्ञ ग्राहकवर्ग याही आवृत्तीस उदार आश्रय देतील अशी आशा आहे.

मार्गशीर्ष शु. १५ शके १८८४, **शिवराम नारायण कस्तुर**

दत्तजयंती मॅनेजर, तुकाराम बुक डेपो,

मुबंई, ४ .

आधारभूत ग्रंथांची यादी

१. उपनिषदे
२. श्रीमद्भगवद्गीता
३. श्रीमद्भागवत
४. सदाचार (सटीक)
५. योगतारावली
६. हटयोगप्रदीपिका
७. दत्तमाहात्म्य (श्री. प. प. वासुदेवानंदसरस्वती)
८. ज्ञानेश्वरी
९. भागवत व प्रकाशदीपिका (एकनाथ)
१०. गुरुगीता, तंत्रग्रंथ वगैरे

अनुक्रमणिका

ॐ

प्रणवोपासना

नाद १ ला

श्रेष्ठ उपासना व तिची आवश्यकता

ओमित्येतदक्षरमिदंसर्वम्।।

-मांडूक्योपनिषत्

ओमिती ब्रह्म।। ओमितीदं सर्वम्
ओमिती ब्राह्मण: प्रवक्ष्यन्नाह।
ब्रह्मोपाप्नवानीति ब्रह्मैवोपाप्नोति।।

-तैत्तिरीयोपनिषत् शिक्षा.८

हे निर्गुण निरंजन नित्यपूर्ण स्वरूपा! हे त्रिगुणातीत सच्चिदानंदा प्रभो! तुज एकात्मभावाने नमन असो!! प्रकाशरूप परमात्मस्वरूपी होऊन ब्रह्मांडाचा तू उत्पत्ति-स्थिति-लयकर्ता व प्रेरक होतोस. हृदयाकाशात सूक्ष्म कण प्रकाशमयरूपात असून मन बुद्ध्यादिकांस प्रेरणा करतोस. तुझ्याच प्रेरणेने स्वस्वरूपप्राप्ति होण्याकरिता लिहिल्या गेलेल्या ग्रंथाचे कर्तृत्व लेखकाकडे नसून तुझ्याकडेच येते म्हणून तुझेच स्मरण करून तुझ्या ठिकाणी लीन होऊ.

तुझा वाचक शब्द म्हणजे ॐकार. हेच ब्रह्म! ओंकार सर्वत्र एकजिनसी आहे. श्रुतीने हेच सांगितले आहे. ॐ असा अध्ययनाला सुरुवात करणारा ब्राह्मण ''मला ब्रह्माची प्राप्ति होवो.'' असे म्हणतो. त्याप्रमाणे त्याला ब्रह्माची प्राप्ति होते. या वचनाप्रमाणे ॐ म्हणूनच

अध्ययनास आरंभ करावा म्हणजे तेच प्रणवरूप गायत्रीचे व शब्दब्रह्माचे स्मरण होईल. त्यानेच विघ्नाचे हरण होईल व ज्ञानप्राप्ति होईल.

अखिल चराचर सृष्टि म्हणजे ज्याचा चिद्विलास असा अनादि, गगनस्वरूप सर्वेश्वर सद्धर्म स्थापण्याकरिता वेळोवेळी सगुण रूपात ठिकठिकाणी अवतार घेतो व धर्माचे खरे रहस्य प्रकट करून सांगतो. कालांतराने मालिन्य उत्पन्न होते व धर्माचे खरे स्वरूप नष्ट होऊन त्यास विकृत स्वरूप प्राप्त होते. अशा वेळी थोर विभूती जन्मास येतात व धर्माचे अस्तित्व कायम राहते. हल्ली धर्मास अवनत अवस्था प्राप्त झाली आहे असे म्हणण्यात येते. ह्याचे कारण धर्माचे खरे रहस्य सांगून ते प्रत्यक्ष पटवून देणाऱ्या गुरूंचा अभाव हे होय. अशा परिस्थितीत जनसमूहात सार्वत्रिक अज्ञान पसरल्यास व तद्द्वारे त्याची आध्यात्मिक अधोगति होत असल्यास नवल नाही. याचा परिणाम मत वैचित्र्य, विपरीत भावना, भ्रम वगैरेमध्ये झालेला दृष्टोत्पत्तीस येतो. असे जरी असले तरी सर्वसामान्य व विशेषतः सुशिक्षित समजल्या जाणाऱ्या वर्गामध्ये अध्यात्मशास्त्राबद्दल व स्वरूपज्ञान प्राप्त करून घेण्याबद्दल जिज्ञासा आहे, असे आम्हांस आढळून आले आहे. उपरिनिर्दिष्ट परिस्थितीमुळे अशा लोकांना एक भीति वाटत असते की, आपण भलत्याच्या नादी लागून फसू की काय? कोणीतरी भलत्या मार्गाला आपणास लावून विपरीत ज्ञानाच्या गर्तेत नेऊन टाकील की काय? व आत्मसाक्षात्कार होण्याऐवजी आपण जास्त-जास्त अधोगतीस जाऊ की काय? हल्ली भौतिक शास्त्रानुसार शास्त्रीय शोध दिवसानुदिवस जास्त प्रमाणात लागू लागले आहेत तसतशी विचारी लोकांत अध्यात्मज्ञानाबद्दल जिज्ञासाही वाढू लागली आहे. खरे धर्मरहस्य काय आहे? खरे ज्ञान म्हणजे काय? हे जाणून घेण्याची व ते बुद्धिप्रामाण्याच्या कसोटीवर घासून पाहण्याची भावना उत्पन्न झाली

आहे. तशी ती होणारच; कारण एक शोध लागला व तो चमत्कृतिजन्यसा वाटला की 'त्याच्यापुढे काय' हे जाणण्याची पुनः जिज्ञासा होणे स्वाभाविक आहे. याप्रमाणे भौतिक शास्त्रीयज्ञानाच्या वाढीबरोबर अशीही जिज्ञासा उद्भवणे साहजिक आहे की, चर्मचक्षूंना अदृश्य व अगम्य, पण ज्ञानचक्षूंना गम्य असे स्वरूप तरी कसे आहे?

सद्‌गुरु

ही जिज्ञासा पुरी होण्यास सद्‌गुरु पाहिजेत असे आपले शास्त्र सांगते.

वन्दे गुरूणां चरणारविंदम्।
संदर्शितं स्वात्मसुखावबोधम्॥
जनस्य ये जांगलिकायमाने।
संसारहालाहलमोहशांतै॥

सध्या **शाब्दे परे च निष्णातम्** अशा सद्‌गुरूंचीच उणीव तीव्रतेने भासू लागली आहे. जनतेस खरे ज्ञान सांगून त्यांच्या बुद्धीस पटवून द्यावयास पाहिजे. ज्यांना ते पटले असेल अशांपैकी जे कोणी अभ्यास करून साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याच्या उद्योगास लागले असतील, त्यांच्या मार्गात येणाऱ्या अडचणींना व लहानसहानसुद्धा येणाऱ्या अनुभवांचा उमज व खुलासा करून देणारा व पुढील मार्ग दाखविणारा, असा ज्ञानी सत्पुरुष पाहिजे. जो स्वतः त्या मार्गावरून गेला असेल त्यासच त्यांतील सूक्ष्म भेद व 'कोठे नडते' ते कळेल. अशा सद्‌गुरूंची गाठ पडणे हे महत्‌भाग्य होय! असे सद्‌गुरु भेटले तरी ते ओळखण्याची सामान्य माणसास पंचाईत पडते; कारण तोही माणसासारखाच माणूस दिसतो. तो अगदी साधा दिसतो, पण त्याच्या सहवासाने त्याच्या ठिकाणचे विभूतिमत्व दृष्टोत्पत्तीस येते. सत्पुरुषांचा समागम मुद्दाम प्रयत्नपूर्वक करावा, त्यांची जरूर तर सेवा करावी,

त्यांचे प्रेम संपादन करावे म्हणजे ते कृपाप्रसाद करतात. ते कृपा कशी व कोणत्या वेळी करतील हे कळूही देणार नाहीत. त्यांच्या सहवासात वेदान्त, अध्यात्म व अनुभवज्ञान यांची चर्चा व साक्षात्कार यांशिवाय दुसरे काय प्राप्त होणार?

सद्गुरूस अनन्य भावाने शरण जाणारास आत्मज्ञान करतलामलकवत् होते. त्यास परब्रह्माचा साक्षात्कार होतोच होतो.

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ।।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः
प्रकाशन्ते महात्मनः।।

-श्वेताश्वतरोपनिषत् ६:२३

ज्याची देवाच्या ठिकाणी परमभक्ति आहे आणि जसा देवाच्या ठिकाणी अनन्य भाव आहे तसा गुरूच्या ठिकाणी ज्याचा अनन्य भाव आहे त्याला या महान आत्म्याच्या गोष्टी सांगितल्या असता स्पष्टपणे कळतात. आत्मज्ञानाचा उपदेश केला असता साक्षात्कार होतो. द्विरुक्तीने तो होतोच असे निश्चयाने सांगितले आहे.

अनुग्रह

पुष्कळ लोक कित्येकांकडून 'उपदेश' म्हणून घेतात व कित्येक तो देतातही. कोणी कोणासही पाहिजे तो मंत्र सांगावा व गुरुशिष्याचे नाते जोडावे अशी परिस्थिती आहे. अशाने कोणाचेच कल्याण होणार नाही. सद्गुरु 'उपदेश घ्या' असे कधीही सांगत नाही व सत्शिष्य 'उपदेश द्याच' असे कधीही म्हणत नाही. सद्गुरु सत्शिष्याचा अधिकार पाहून आपण होऊनच अनुग्रह करीत असतात. **उपदेश व अनुग्रह यांत फरक आहे.** सद्गुरु सत्शिष्यावर अनुग्रह करतात म्हणजे त्याच्या अंत:करणात शिरून त्याच्या बुद्धितत्त्वास चालना देतात व त्याच्या सर्व वृत्ति एकदम

स्वस्वरूपी लीन करतात. त्या वेळी त्यास आत्मसाक्षात्कार होतो. यास **शक्तिपात** असेही म्हणतात. एक वेळ स्वस्वरूपदर्शनरूपी सिंहासनावर बसल्यावर मग तो उत्थान दशेत आला व लोकव्यवहार करू लागला तरी स्वरूपाची अखंड जाणीव त्यास राहते. पुढे दृढ अभ्यासाने तो ब्रह्मस्वरूपी लीन होतो. हा मार्ग आक्रमण्यास फार कठीण आहे. प्रारब्धकर्मानुसार अभ्यासात प्रतिबंध येतात, चित्तास विक्षेप उत्पन्न होतो व मन अस्थिर होते, पण सद्‌गुरूंची आर्त चित्ताने जो करुणा भाकतो त्यास कल्पवृक्षाप्रमाणे ते फलदायी होतात! त्यांचे प्रेम कूर्मीप्रमाणे अलौकिक प्रेम असते. सद्‌गुरु शिष्याने करुणा भाकण्याची आवश्यकताही ठेवीत नाहीत; तर ते आपण होऊनच अखंड प्रेम करीत असतात. सद्‌गुरुमातेची केवढी ही थोरवी!

सद्‌गुरु कोण?

वन्देऽहं सच्चिदानन्दं भावातीतं जगद्‌गुरुम्।
नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम्॥

-गुरुगीता

सद्‌गुरु म्हणजे देहधारी जडमूर्ति या भावनेने व अर्थाने त्याजकडे पाहावयाचे नाही. तर याहीपलीकडे जाऊन सूक्ष्म विचारांती, सद्‌गुरु म्हणजे बुद्धीच्या अतीत असलेला आत्मा होय! दुसरे काही नाही. हेच सत्य आहे. म्हणून त्याची प्राप्ति होण्याकरिता बुद्धिवानाने प्रयत्न केला पाहिजे. मूळमाया - जीस अविद्या असे म्हणतात - तिच्यायोगे देहाचे व जगाचे भान होते. आत्मसाक्षात्काराने तिचा निरास होतो व सच्चिदानंदस्वरूप प्राप्त होते. इतक्या उच्च अर्थाने विचार केल्यास नित्य, पूर्ण, निराकार व निर्गुण असे **परब्रह्मस्वरूप हेच सद्‌गुरूचे स्वरूप होय.**

सध्या जनतेमध्ये शारीरिक व मानसिक दौर्बल्याबरोबर आत्मिक बलाचाही ऱ्हास होत आहे, असे दृष्टोत्पत्तीस येते. याची कारणे शोधून काढून त्यावर काय उपाय करावा याकडे सर्वांचे लक्ष वेधले आहे, ही फार आनंदाची गोष्ट आहे. समाजात एकी उत्पन्न होऊन त्याची सामाजिक, आर्थिक व अन्य तऱ्हेने उन्नतावस्था होणे अत्यंत जरूर आहे; पण त्याबरोबरच पूर्वकालीन द्विजांमध्ये व हल्लीही काही विभूतींमध्ये वसत असलेले सद्गुण म्हणजे शांत वृत्ति, तेजस्विता, त्यागवृत्ति व समाधान; तसेच कर्तुमकर्तुं शक्ति आदिकरून गुणांचा प्रकर्ष कसा होईल इकडेही लक्ष दिले पाहिजे. समाज हल्ली त्रिविध तापाने पोळला आहे व त्याची अंतर्मुख दृष्टि होऊ लागली आहे तेव्हा उपरिनिर्दिष्ट गुणांचा अभाव होऊन ही अधोगति का झाली याचा खोलवर विचार करणे जरूर आहे. इतिहासाकडे पाहिले तर असे दिसून येईल की, द्विजांनी परिस्थितीप्रमाणे आपद्धर्म म्हणून पुष्कळ वृत्ति स्वीकारल्या व वैशिष्ट्य कायम ठेवून हिंदुधर्म राखण्याचा प्रयत्न केला; परंतु आपद्धर्माची मर्यादा सध्या येथपर्यंत गेली आहे की, द्विजांनी - विशेषत: ब्राह्मणांनी - जवळजवळ आपले सर्व आचार व कर्मे सोडली, असे म्हणण्यास हरकत नाही. तसेच आध्यात्मिक शक्ति वाढविण्याचे त्यांना नेमून दिलेले जे ज्ञान व उपासनादि मार्ग, तेही त्यांनी अजिबात सोडले. सध्याच्या परिस्थितीत आचार यथासांग होत नाहीत, अशी तक्रार ऐकू येते. परिस्थित्यनुरूप करणारास ते कठीण आहेत असे नाहीत; परंतु सर्वांस ते सर्वतोपरी शक्य नाहीत असे धरून चालले, तरी मानसिक उन्नति करून घेणे व तद्द्वारा आध्यात्मिक तेजस्विता वाढविणे ही गोष्ट सर्वांस साध्य आहे. तशी ती वाढविणे सध्याच्या काली अत्यंत जरूर आहे.

|| ॐ ||



गायत्री

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्र्यक्षणै-
र्युक्तामिंदुकलानिबद्धरत्नमुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम्।
गायत्रीं वरदां भयांकुशकशां शुभ्रं कपालं गदां
शंखं चक्रमथारविंदयुगुलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ।।१।।

बुद्धिप्रामाण्यास अलीकडे फार महत्त्व देण्यात येते. सदसद्विवेकबुद्धीप्रमाणे प्रत्येकाने वागावे, असे सांगण्यात येते; पण सदसद्विवेकबुद्धी कोणती? याची मात्र पूर्णपणे कल्पना बहुतेकांस नसते. सदसद्विवेकबुद्धीस पटेल ते, याचा अर्थ मनास रुचेल व वाटेल ते असा होऊन बसला आहे. याचा खरा अर्थ असा की, सत् म्हणजे परब्रह्म वस्तु व असत् म्हणजे मायिक सर्व क्षर सृष्टि. यांचा विवेक म्हणजे सत् कोणते व असत् कोणते त्याचा विचार करून सद्वस्तूचे ग्रहण करून असद्वस्तूचा त्याग करणे होय. अशी जी बुद्धी ती सदसद्विवेकबुद्धि होय.

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतः
तौ संपरीत्य विविनक्ति धारः।
श्रेयो हि धीरोऽभिप्रेयसो वृणीते।।
प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद् वृणीते।।

-कठोपनिषत् १:२:२

श्रेय म्हणजे नित्य कल्याणकारक व प्रेय म्हणजे प्रिय वाटणारे, मिश्रित होऊन मनुष्यास प्राप्त होते, पण बुद्धिमान पुरुष त्याचे मनाने चांगले विवेचन, म्हणजे पृथक्करण, करतो आणि असा तो धीमान-धीर पुरुष श्रेय ही सद्वस्तु, प्रेय या असद्वस्तूपेक्षा उत्तम-इष्ट असल्यामुळे श्रेयाचीच प्रार्थना करतो. जो मंदबुद्धि, म्हणजे सद्वस्तु कोणती व असद्वस्तु कोणती याचा विवेक करण्याचे सामर्थ्य ज्याच्यामध्ये नसते असा, योगक्षेमाचे निमित्त करून मनास प्रिय वाटणाऱ्या वस्तूचीच प्रार्थना करतो.

सदसद्विवेकबुद्धीने खरोखर सर्वांनी वागावयास पाहिजे. अशा बुद्धीच्या विचाराने वागले म्हणजे अविद्येचा नाश होऊन आत्मत्वाचे ज्ञान होते व त्यामुळे सामर्थ्य प्राप्त होते. विद्येच्या योगाने प्राप्त झालेल्या या सामर्थ्यामुळे अमृतत्व मिळते, असे **केनोपनिषदात** सांगितलेले

आहे; म्हणून द्विजांनी आपल्या वेदांनी जी उपासना सांगितली आहे, तीच करावयास पाहिजे व त्यातच त्यांचे आत्यंतिक कल्याण आहे.

ही उपासना म्हणजे **गायत्रीची उपासना होय! ती अत्यंत श्रेष्ठ उपासना आहे.** ही द्विजांना का सांगितली त्याचे कारण आहे.

ऋषिकालात उपनयन झाल्याबरोबर प्रत्येकास १२ वर्षे गुरुगृही आश्रमात राहून व ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करून विद्याभ्यास करावा लागे. तेव्हा आपोआपच अंत:करणशुद्धि होऊन प्रणवाच्या तीन मात्रा ओलांडल्या जात व अर्धमात्रात्मक जी गायत्री तिची उपासना त्यास करता येत असे. साधारणपणे या उपासनेचे जड फळ म्हणजे मंत्रसिद्धीच्या योगाने ऋद्धिसिद्धींची प्राप्ती व वाचासिद्धि प्राप्त होणे, हे होय. तेही होत असे. ब्राह्मणांची संपत्ति म्हणजे फक्त मंत्रच असे. त्या मंत्रसामर्थ्याने सर्व चराचराचे ज्ञान करून घेता येत असे व त्यावर सत्ता चालविता येत असे. असे हे प्रभावी मंत्र गेले कोठे? मंत्र आहेत. ते छापलेलेही पाहावयास मिळतात; पण त्यांचा शास्त्रोक्त जप कसा करावा त्याचे तंत्र माहीत नसल्यामुळे ते सबीज होत नाहीत. सर्व निर्जीव, निष्प्रभावी होऊन गेले आहेत. गायत्री मंत्र हा अत्यंत श्रेष्ठ मंत्र आहे! त्याची उपासना केली तर श्रेष्ठत्व कायम राहून इहपरत्राची जोड मिळेल. ज्ञानवान जे ब्राह्मण होते त्यांनी ही उपासना दृढ करून व सतत अभ्यासाने ब्रह्मज्ञान प्राप्त करून घेतले. प्रणवरूप जी गायत्री तिचेच अखंड ध्यान करून तिचे ज्ञान प्राप्त करून घेतले. व्यक्त ॐकार व अव्यक्त ॐकार यांचा साक्षात्कार ते मात्रालयाभ्यासाने करून घेत व अखंड ब्रह्मानंदात निमग्न होत! अशी ही सर्वश्रेष्ठ, सर्वशक्तिमान, अर्धमात्रात्मक प्रणवसंवितीची उपासना सोडून भलत्याच मार्गाने जाणे म्हणजे अधोगति प्राप्त करून घेणे होय. व्रतबंध होईपर्यंत आचारहीनत्वात दिवस गेले तरी, नुसत्या गायत्री मंत्राचा उपदेश - श्रवणानेच का

होईना - होताच त्यास द्विजत्व प्राप्त होते व तो ब्रह्मज्ञानास अधिकारी होतो! त्याची उपासना केल्यावर ब्रह्मज्ञान प्राप्त होते व तो ब्राह्मणत्वाने सहज शोभतो. साम्राज्यपद देणारी व ज्यामुळे ब्राह्मणत्व आले आहे ती उपासना कोणती याचा विचार न करता भलभलत्या उपासनांच्या मागे लागणे म्हणजे बाप सोडून सासऱ्याचे नाव लावण्यापैकी होय! ब्रह्मा, विष्णु व महेश ज्या आदितत्त्वाची उपासना करतात अशी सर्वश्रेष्ठ उपासना सांगितली असता ती सोडणे म्हणजे मूळ सोडून शेंडा धरल्यासारखे होते.

प्रणवोपासना ही द्विजाकरिता आहे, तिचे पालन करणे हे त्याचे कर्तव्य आहे. प्रणवोपासना ही ज्ञानगंगा आहे. हिच्यात अवगाहन करून जलपान करण्यास, ज्याचे अंत:करण शुद्ध झाले आहे, जो **तीव्र मुमुक्षु**,आहे व साक्षात्काराची ज्यास तीव्र जिज्ञासा आहे असाच **अधिकारी** होय. या ज्ञानगंगेचे जलपान आपआपल्या शक्त्यनुसार व कुवतीप्रमाणे अखंड करावे व स्वस्वरूपबोधाने तृप्त व्हावे!

गायत्री उपासना म्हणजे काय, तिच्यात कोणकोणत्या गोष्टी समाविष्ट होतात, गायत्रीचे ध्यान कोणते, मंत्र योग्य तऱ्हेने जपणे किती जरुरीचे आहे, प्रणवाच्या मात्रा कोणत्या व त्याचा लय करणे म्हणजे काय, आध्यात्मिक उन्नतीच्या मार्गात कसा उपयोग करून घेतात, व्यक्त व अव्यक्त ॐकाराची उपासना कोणती वगैरे विषयांचे विवेचन करणे फार जरूर आहे. साक्षात्काराच्या अभ्यासाच्या दृष्टीने याचा फार उपयोग आहे. संध्यादि नित्य उपासनाकर्माची किती आवश्यकता आहे व त्या कर्माचे खरे रहस्य जाणून घेतले म्हणजे शुद्धकर्मांनी ज्ञान प्राप्ति आपोआप कशी होते, हे कळून येईल.

ग्रंथातील **विषय** परब्रह्माचा साक्षात्कार हा होय. तो ज्ञानाचा, गूढ व अनुभवाचा असल्यामुळे ग्रंथ एकाग्र मनाने सावकाश व पुनः पुनः

वाचावा म्हणजे त्यातील रहस्य कळेल. कोणाही श्रद्धावानास व जिज्ञासूस उपयोगी पडेल असेच विवरण या ग्रंथात आले आहे. हे विवरण विशिष्ट संप्रदायाचे असणार नाही, हे उघड आहे; कारण **प्रणवोपासना ही सर्व सांप्रदायिक उपासनांची जननी आहे.** या उपासनेचे **प्रयोजन** म्हणजे आत्मा व परमात्मा यांचे ऐक्य साधून निरंजनस्वरूपी लीन होणे, हे होय. अविद्यादि बीजांचा समूळ नाश होऊन ब्रह्मसाक्षात्कार होणे व निरतिशयानन्द सुखप्राप्ति होणे, हे याचे फल आहे आणि दृढ अभ्यास हे साधन आहे व ब्रह्मसाक्षात्कार हे साध्य आहे. अशा प्रकारे ब्रह्मविद्येचा **संबंध** आहे.

सध्या तत्त्वज्ञानाकडे व शास्त्रीय विवेचनाकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे, हे मागे सांगितलेच आहे. हे सुचिन्ह आहे. अशा वेळी आपल्या सर्वश्रेष्ठ धर्मात किती गूढ तत्त्वे गोविली गेली आहेत याचे सूक्ष्म विवेचन, आत्मज्ञान प्राप्तीचा विचार करणाऱ्या साधारण बुद्धिमान मनुष्यासही त्याच्या बुद्धीस पटेल, त्यास समजेल व स्वतः अनुभवता येईल अशा तऱ्हेने करण्याच्या उद्देशाने; तसेच आत्मज्ञानाचा मार्ग चोखाळणाऱ्या साधकास कर्म, उपासना (भक्ति) व ज्ञान यांचे एकसमयावच्छेदेकरून वर्णन उपयोगी पडावे व मूळ उपासनेचे रहस्य कळून साक्षात्काराच्या मार्गाकडे वृत्ति वळावी या उद्देशाने हा ग्रंथ एक तपापूर्वी प्रथम प्रसिद्ध केला.

अपौरुषेय वेदानंतर तत्त्वज्ञानाचा मूळ ग्रंथ जी उपनिषदे त्यांतील आधार घेऊन शब्दब्रह्माचे, प्रणवोपासनेचे विवेचन करणे योग्य; म्हणून त्यांतील वचने उद्धृत केली आहेत. संस्कृत न कळणाऱ्यांना यांतील रहस्य कळावे म्हणून प्रत्येक वचनाचे भाषांतर दिले आहे.

हा ग्रंथ कोणत्याही विशिष्ट पंथाचा अगर संप्रदायाचा नाही. कोणत्याही संप्रदायाचे अगर पंथाचे जे नुसते 'शिष्य' अगर 'अनुयायी' झाले असतील त्यांना, त्यांच्या संप्रदायातील अगर पंथातील प्रमुखांना व

गुरूंना, सर्वसाधारण अंतर्मुख वृत्तीच्या भाविक स्त्रीपुरुषांस, एवढेच नव्हे तर विचार करण्याचे मनात असल्यास नास्तिकांनाही उपयोगी पडावी व त्याच्या बुद्धीस पटावी अशा तऱ्हेची व शास्त्रोक्त माहिती दिली आहे. कोणत्याहि पद्धतीने - उदाहरणार्थः ध्यानयोग, जपयोग, वृत्तिनिरोधयोग, मुद्रायोग वगैरे - अभ्यास करणारास यातील विवेचन उपयोगी पडेल. ज्ञानमार्गात 'गुप्त' असे काही नाही. थोर सत्पुरुषांनी व साधुसंतांनी आपले अनुभव ग्रंथरूपाने स्पष्टपणे जगापुढे मांडून ठेवले आहेत. ज्ञान स्वयंप्रकाशरूप आहे.

अर्धमात्रात्मक प्रणव गायत्रीची उपासना का सांगितली व ती करण्यात त्यांचे आत्यंतिक हित कसे आहे ह्याचे थोडक्यात दिग्दर्शन केले आहे. ह्या उपासनेस आपण पारखे झाल्यामुळे भलभलत्या मार्गांत 'अनिच्छन्नपि' पडत आहो व सद्वस्तूपासून दूरदूर जात, असद्वस्तुरूप बनत आहोत. ही अधोगति बंद होऊन ऐहिक व पारलौकिक सुख प्राप्त करून घ्यावयाचे असल्यास आपली उपासना वाढवून त्याचा साक्षात्कार करून घेतला पाहिजे. हा अभ्यासाचा मार्ग आहे. काही दिवस करून पाहिल्यास अनुभव येऊ लागतील व मग यातील रहस्य कळू लागेल. अस्तु.

यापुढे जे विवेचन येत जाईल ते कर्म, उपासना व ज्ञान याप्रमाणे होत जाईल. विज्ञान म्हणजे साक्षात्कार कसा करून घेता येईल याचा अनुभव या दृष्टीने विचार होणार आहे. 'बाबा वाक्यं प्रमाणं' म्हणून लिहिण्याचा उद्देश नाही, तर सर्वांनी प्रत्यक्ष अभ्यास करून पाहावा व अनुभव-साक्षात्कार करून घ्यावा एतदर्थ हा उपक्रम आहे.

टीप :- या ग्रंथात 'ब्राह्मण' हा शब्द ब्रह्म जाणण्याची इच्छा करणार या अर्थी व ज्याला गायत्रीची उपासना करण्याचा अधिकार आहे अस या अर्थी वापरण्यात आला आहे.

नाद २ रा

जपयोग

ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत॥
य उद्गीथ स प्रणवः।
असौ वा आदित्य उद्गीथ
एष प्रणवः। ओमिति॥

-छांदोग्योपनिषत् १:१-१; ५-१

उद्गीथाची म्हणजे ॐ या अक्षराची उपासना करावी. जो उद्गीथ तोच प्रणव. हा आदित्य उद्गीथ, हाच प्रणव ॐ कार होय !

उपासना दोन प्रकारची असते. एक सगुण व दुसरी निर्गुण. निर्गुण उपासना ही श्रेष्ठ आहे, पण प्रथम सगुण उपासना साध्य झाल्याशिवाय निर्गुणोपासना म्हणजे काय हे कळणार नाही व तिचे आकलन होणार नाही. उपासना म्हणजे आस्तिक्य भावाने परमेश्वरास भजणे. भक्तिमार्गात हिचा अंतर्भाव करतात, परंतु नुसत्या भक्तीच्या पुढची ही पायरी आहे, असे अनुभवांती कळून येईल. उपासनेची कल्पना येताच उपास्य दैवत, उपासक व उपासनेचे साधन म्हणजे मार्ग या गोष्टी चित्तापुढे उभ्या राहतात. ब्राह्मणांचे उपास्य दैवत म्हणजे सगुण रूपात असलेले एकाक्षर ब्रह्म. यासच प्रणव म्हणजे ॐकार म्हणतात. हीच प्रणव गायत्री होय ! हिचे सगुणरूप कोणते व त्या रूपाचे ध्यान कसे करावे हे कळून घेऊन त्याप्रमाणे उपासना केली म्हणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार ताबडतोब होतो. प्राचीन काळी ऋषींनी अशा तऱ्हेने साक्षात्कार करून घेतला व हल्लींही तसा प्राप्त करून घेणारे थोर पुरुष आहेत. या उपासनेचा मार्ग व तिचे रहस्य, यांची ओळख पटवून देण्यास सद्‌गुरूच पाहिजे. खरे सद्‌गुरु सर्वांस लाभणे सध्याच्या काळी शक्य नसल्यामुळेच गायत्री

मंत्राचा उपदेश करणारा पिता अगर मुंजीच्या वेळी ज्याने उपदेश केला असेल तो, सद्गुरु मानला पाहिजे. बुद्धिवान, जिज्ञासु व दीर्घोद्योगी शिष्याने अभ्यास केल्यास त्यास साक्षात्कार होईल. प्रत्येक ब्राह्मणास गायत्रीचा उपदेश झालेला असतो; तेव्हा प्रत्येकाचे हेच ध्येय असणे जरूर आहे. फक्त जिज्ञासा पाहिजे. सगुण उपासनेमध्ये उपास्य देवतेचा मंत्र व देवतेचे स्थान या दोन गोष्टींस प्राधान्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीच्या ध्यानाचा विचार केला तर त्यामध्ये देह, वाचा, स्थान, गुण, तत्त्व, बीज, शक्ति, वगैरे वीस विषयांचे विवेचन येत असल्यामळे त्याचा विचार पुढील नादांत केला आहे. प्रस्तुत मंत्रजपाचे सांगोपांग विवेचन करू.

उपास्य दैवताच्या जपाचे अत्यंत महत्त्व आहे. मंत्र म्हटला की त्यास विधि व तंत्र आपोआप आलेच. जप करण्याच्या ठरावीक पद्धती शास्त्राने सांगितल्या आहेत. आगम शास्त्रात म्हणजे तंत्रशास्त्रात हा सर्व विषय यथाविधि दिला आहे. जप केव्हा करावा, कोठे करावा, कसा करावा, कितपत करावा वगैरे विषयांची माहिती त्यात पाहावयास सापडेल. या उपांगांची चर्चा करण्यापूर्वी जप फलदायी होण्याकरिता तो कसा जपावा हे पाहू. आपण असे पाहतो की, हल्ली हवे ते लोक, हवा त्याचा जप, हवा तसा करतात. परिणामही भलभलते झालेले आपल्या दृष्टोत्पत्तीस येतात. कित्येक लोक कंटाळतात. बहुतेकांना सिद्धि होत नाही. कित्येक तर वेडे झालेले दृष्टोत्पत्तीस येतात !

याचे कारण असे की, मंत्रजप हा शास्त्रोक्त पद्धतीने होत नाही. आगमशास्त्राची माहिती असलेले, त्याचा अभ्यास केलेले व त्याच्या विधानाचे बरोबर ज्ञान असलेले लोक महाराष्ट्रापेक्षा द्रावीड प्रांतात व बंगालमध्ये काही ठिकाणी आहेत. ह्या शास्त्रावरील दुर्मीळ ग्रंथ - हस्तलिखित व काही छापलेले - तिकडे पाहावयास मिळतात.

शास्त्रोक्त जप-पद्धति

गायत्री मंत्राचा जप शास्त्रोक्त व यथाविधि होण्याकरिता तो खाली लिहिलेल्या पद्धतीप्रमाणे जपावयास पाहिजे. त्याचा क्रम येणेप्रमाणे :-

१ आसन व संकल्प.
२ शापोद्धार व उत्कीलन.
३ न्यास.
४ दिग्बंध.
५ ध्यान.
६ पूजा.
७ मुद्रा.
८ जप.
९ पुन:न्यास.
१० दिग्विमुख.
११ ध्यान.
१२ पूजा.
१३ मुद्रा.
१४ जपसमर्पण.

१ आसन व संकल्प.

प्रथम विधिवत आचमन करून प्राणायाम करावा व आसनाच्या मंत्रास बीजे लावून तो म्हणावा. नंतर कोणते तरी आसन घालावे. सिद्धासन, पद्मासन अगर स्वस्तिकासन ही समाधीच्या आसनांपैकी असल्यामुळे यांपैकी कोणतेही आसन घालणे चांगले. त्या तिहींपैकी **स्वस्तिकासन** अगदी सोपे असून सर्वांस (स्त्रियांनाही) सहज साध्य आहे. उजवे पाऊल डाव्या बाजूच्या लवणीत व डावे पाऊल उजव्या बाजूच्या लवणीत बसवून मांडी घालून बसण्याने हे आसन साध्य होते. कोणत्याही तऱ्हेने मांडी घालून अगर एखादे योगपद्धतीचे आसन घालून त्यावर सतत तीन तास बसता येणे यास सहजासन म्हणतात. आसनावर ताठ बसावे म्हणजे सर्व वायु सुस्थित असतात. मंत्राचा संकल्प परमेश्वरप्रीत्यर्थ म्हणून करावा. कामक्रोधलोभादि विकार दूर करून मन शांत करून मंत्र जपास सुरुवात करावी. नंतर पुढे शापोद्धार म्हणण्यास सुरुवात करावी.

२ शापोद्धार व उत्कीलन.

सर्व मंत्रांस कोणत्या ना कोणत्या ऋषींनी किंवा देवांनी शाप देऊन ठेवलेले आहेत; कारण कित्येकजण कामक्रोधादि षड्रिपूंस वश होऊन अगर दुष्ट बुद्धीने मंत्राचा दुरुपयोग करू लागले. याचे ठळक व सर्वांच्या सहज लक्षात येणारे उदाहरण म्हणजे शुक्राचार्य यांचे होय. तेव्हा मंत्रांना त्यांना मिळालेल्या शापापासून मुक्त केल्याशिवाय, म्हणजे त्यांचा शापोद्धार केल्याशिवाय, ते फलदायी होऊ शकत नाहीत. गायत्री मंत्रास ब्रह्मदेवाने शाप दिला आहे. त्याचप्रमाणे वशिष्ठ व विश्वामित्र या ऋषिवर्यांनी शाप दिले आहेत. या तिघांच्या शापापासून गायत्री मंत्रास मुक्त करण्याकरता ४ मंत्रांची योजना आहे. ते चार मंत्र म्हणावे म्हणजे गायत्री मंत्र शापमुक्त होतो.

मंत्र शुद्ध झाला तरी त्यात तेज व शक्ति उत्पन्न होऊन तो प्रभावी व तत्काल इच्छितफलदायी होण्याकरिता काही मंत्र म्हणावे लागतात. त्यास **उत्कीलन** म्हणतात. या उत्कीलनाचे महत्त्व फार आहे.

उत्कीलनं विना विद्या कोटि जप्त्वा न सिध्यति।

असे आगमशास्त्राचे वचन आहे. उत्कीलनाचे प्रकार निरनिराळे आहेत. गायत्री मंत्राचे पाद पाडून त्याला बीजे लावावी व लोम व विलोमयुक्त ते म्हणावेत म्हणजे उत्कीलन होते. 'यं' आदि पंच बीजे म्हटल्यानेही उत्कीलन होते. हा थोडक्यातील प्रकार आहे.

गायत्री मंत्राचा शापोद्धार व उत्कीलन थोडक्यात दिलेले आम्हांस एका फार जुन्या पोथीत पाहावयास सापडले. तो विधि थोडक्यात व रहस्यमय आहे. या विधीमध्ये प्रणवाच्या तीन मात्रा, समस्त व्याहृती, तीन भारी देवताबीजे व गायत्रीचा एक एक पाद असा घातला आहे. वरील प्रत्येकाच्या मागे प्रणव लावून उच्चार केला म्हणजे हे तीन मंत्रच

होतात, हे सहज ध्यानी येईल. या शापोद्धार व उत्कीलन क्रियेत छन्दऋषी, देवता वगैरेंची जरुरी नाही; कारण ते स्वतंत्र मंत्र नाहीत.

ज्यांना गायत्री मंत्राशिवाय आणखीही कित्येक मंत्र रोज जपावयाचे असतील त्यांनी **'मंत्रमंत्रोत्कीलन'** म्हणून आहे ते प्रथम म्हणावे म्हणजे प्रत्येक मंत्रजपास निरनिराळा शापोद्धार व उत्कीलन वगैरे म्हणण्याचे कारण नाही. तो विषय तज्ज्ञांकडून समजावून घ्यावा.

पंचबीजानेही उत्कीलन थोडक्यात होते. गुरूपदिष्ट जे मंत्र आहेत, ते परंपरेने चालत आले असल्यामुळे व ते जपणाऱ्या या थोर विभूतींच्या मुखातून उपदेशित असल्यामुळे त्यांना निराळा शापोद्धार व उत्कीलन करण्याची जरुरी नसते. गायत्री मंत्रास शापोद्धार व उत्कीलन करु नये असे कित्येकांचे म्हणणे आहे; परंतु सध्याच्या कालात पितारूप गुरूकडून नुसत्या वैखरीनेच शाब्दिक उपदेश होत असल्यामुळे त्यात तेज राहिलेले नाही. तेव्हा मंत्रसिद्धि व्हावी अशी इच्छा असणाऱ्यांनी वरील गोष्टी करावयास पाहिजेत.

३ न्यास.

न्यासाचे दोन भेद आहेत. एक करन्यास व दुसरा हृदयन्यास. प्रथम करन्यास व नंतर हृदयन्यास करावेत. हे सर्वांस माहीत आहेतच.

ज्या ज्या स्थानांच्या ठिकाणी न्यास करावयाचे असतात त्या त्या स्थानी मंत्राच्या योगे एक प्रकारची शक्ति ठेवावयाची असते. हे न्यासाचे रहस्य आहे.

४ दिग्बंध.

आपण आसनावर जपास बसलो म्हणजे मंत्रजपात व्यत्यय येऊ नये, आपल्या सभोवतालच्या वातावरणातील अनिष्ट वस्तूंचे आघात होऊ

नयेत व त्यांचे काही वाईट परिणाम होऊ नयेत, दुसऱ्यास काही बाधा करता येऊ नये इत्यादि कारणांकरिता मंत्राने सर्व दिशा बांधून टाकावयाच्या असतात. त्यास दिग्बंध म्हणतात.

प्रणवयुक्त समस्त व्याहृति म्हटल्या म्हणजे दिग्बंध होतो.

५ ध्यान.

ज्या दैवताचा मंत्रजप आपण करतो त्याचे स्वरूप ध्यानात आणून त्याच्या ठिकाणी चित्त स्थिर करणे जरूर आहे. डोळे मिटून शांत चित्ताने उपास्य देवतेचे ध्यान, ध्यानाच्या श्लोकातील अर्थ लक्षात घेऊन करावे.

गायत्रीच्या ध्यानाचा श्लोक "**मुक्ताविद्रुम हेमनील धवल०।।**" हा आहे. तो म्हणावा. त्या श्लोकात अत्यंत गूढ अर्थ भरलेला आहे. त्यातील तत्त्वाचा प्रत्यक्ष अनुभवही येणे शक्य आहे. प्रणवरूप गायत्रीच्या ध्यानाचा विषय पुढील नादात यावयाचा असल्यामुळे तूर्त याचा विचार रहित करू.

६ पूजा.

ध्यानात मूर्ति आल्यावर तिची पूजा करणे ओघानेच प्राप्त होते. ही मानसिक आहे. ती मंत्रयुक्त करावयाची एवढेच. पंचपूजा सबीज म्हणावी. बीजाच्या मागे गायत्रीचे पाद लावून म्हणण्याचा एक प्रकार आहे.

७ मुद्रा.

आपण काय करणार आहोत याचे दिग्दर्शन करावयाचे असले म्हणजे काही विशिष्ट प्रकारची खूण करावयाची असते. त्यास मुद्रा म्हणतात. विशिष्ट प्रसंगी प्रसंगानुसार निरनिराळ्या मुद्रा आहेत. नमस्कार करण्याच्या

वेळी आपण दोन्ही हात जोडतो, ही एक मुद्राच आहे. व्याख्यानाच्या वेळी प्रथम व्याख्यान मुद्रा दाखवावी. कोणास अभय द्यावयाचे असले म्हणजे पालथा हात वर धरतात. ती अभय मुद्रा होय. याप्रमाणे पुष्कळ मुद्रा आहेत. **सुमुखं संपुटं चैव**।। हा मंत्र पुष्कळांना ठाऊक आहे; पण त्यातील मुद्रा कशा कराव्या याचे ज्ञान फार थोडे लोक मिळवीत असतील. जपारंभीसुद्धा मुद्रा दाखवावयास पाहिजे. मुद्रा दाखविण्याने कर्म करताना तरी आपण काय करावयास पाहिजे हे ध्यानी येईल.

त्रिकाल जपाच्या वेळी वाटल्यास तीन निरनिराळ्या मुद्रा दाखवाव्या. प्रातःकाली सुमुखमुद्रा, मध्यान्हकाळी ज्ञानमुद्रा व सायंकाळी व्याख्यानमुद्रा - याप्रमाणे मुद्रा कराव्यात. निदान जप करण्यापूर्वी ध्यान मुद्रा तरी सर्वांनी करावी.

८ जप.

आसनावर ताठ बसून जप करावा. जपामध्ये संख्येला महत्त्व आहे. रोज प्रत्येक वेळी कोणताही मंत्र १०८ वेळा तरी जपावा. तसा वेळ नसेल तर २८ संख्यायुक्त जपावा. अगदीच संकट व गडबडीच्या प्रसंगी दश संख्याक जपावा. गायत्री मंत्र जपताना जानवे उजव्या हातात धरावे; व करमाळेने जप करावा. संख्या मोजण्यास माला घ्यावी असे शास्त्र आहे. पोवळे, स्फटिक अगर रुद्राक्ष यांपैकी कोणतीही माळ सर्वांस सहज मिळणे शक्य आहे. करमाला मोजण्याची माहिती करून घ्यावी. कोणत्याही मालेच्या अभावी याने जप करावा. लहान मुलाप्रमाणे नुसती बोटे घालून जप मोजणे विहित नाही.

करमाला मोजण्याचा प्रकार असा :- अनामिका अंगुलीच्या मधल्या कांड्यापासून सुरुवात करून तिच्या तलावरून, कनिष्ठिकेच्या तलावरून तिच्या अग्रावर यावे; पुढे अनामिका, मध्यमा व तर्जनीच्या

अग्रावरून तर्जनीच्या मुळावर आले म्हणजे दशसंख्या पुरी होते, हे दिसून येईल. ही संख्या पुरी झाल्यावर पुनः अनामिकेच्या मध्यापासून सुरुवात करावी. सोईसाठी म्हणून तर्जनीतळापासून उलट मोजू नये.

जप करताना हात व माळ उघडी राहू नये अशी खबरदारी घ्यावी. त्यावर वस्त्राच्छादन करावे. मधले बोट व अंगठा याने माळेचा मणि एक एक धरून जप करावा. प्रातःकाली नाभीसमीप हात धरून जप करावा. मध्यान्हकाली हृदयापाशी हस्त धरून जप करावा व सायंकाली जप करताना मुखाजवळ हस्त ठेवावा. डावा हात डाव्या गुडघ्यावर ठेवावा, मन शांत करून उपास्य देवतेचे ध्यान करून मंत्र जपावा.

९ पुनः न्यास.

जप झाल्यावर पुनः पूर्वीप्रमाणे करन्यास व हृदयन्यास करावेत. विलोमयुक्त न्यास करण्याची पद्धति आहे; तीस उत्तरन्यास म्हणतात. ती कठीण आहे.

१० दिग्विमुख.

दिग्बंध केला असेल त्याच्या उलट क्रिया करून गायत्री मंत्र व समस्त व्याहृति विलोमयुक्त म्हणाव्या म्हणजे दिग्विमुख होतो. जपानुष्ठानाच्या वेळी उपसर्ग होऊ नये म्हणून आपण दिशांचे बंधन केलेले असते. आपले अनुष्ठान संपल्यावर आसनावरून उठण्यापूर्वी दिशांचे बंधन सोडावयास पाहिजे. या क्रियेस दिग्विमुख म्हणतात.

११ पुनः ध्यान.

पुनः पूर्ववत उपास्य देवतेच्या ध्यानाचा श्लोक म्हणून शांत चित्ताने ध्यान करावे; म्हणजे सतत तिकडे अनुसंधान राहते.

१२ पुनः पूजा.

ध्यानानंतर पूर्वींप्रमाणेच पंचपूजा करावी.

१३ पुनः मुद्रा.

शेवटी सुमुखमुद्रा करावी.

१४ जपसमर्पण.

शेवटी श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ जपाचे उदक सोडावे व जप ब्रह्मार्पण करावा. नंतर दोन वेळा आचमन करावे.

येणेप्रमाणे शास्त्रोक्त विधि आहे. या विधीस पाच मिनिटेही वेळ लागत नाही. जपमात्र जितका करावा तितका अधिक वेळ लागणार. अशा शास्त्रोक्त पद्धतीने मंत्र जपल्यास एक लक्ष जपात सिद्धि खात्रीने होईल ! ब्राह्मणांच्या अंगी तेजस्विता उत्पन्न करण्यास गायत्रीसारखा दुसरा मंत्र नाही. तीच उपासना त्यांना सांगून ती करणे हेच त्यांचे कर्तव्य आहे, अशी धर्माने आज्ञा घालून दिली आहे. ती अजून तरी उल्लंघू नये व ती पाळून आपले हित करून घ्यावे, असे सांगणे आहे.

कोणत्याही मंत्राचा जप करावयाचा असो, त्या मंत्रात एकापासून कितीही जास्त अक्षरे असोत, तो शास्त्रोक्त जपून फलदायी व्हावा अशी इच्छा असल्यास त्यास वरीलप्रमाणे १४ प्रकारे तंत्राचे विधान करावयास पाहिजे. याची माहिती मंत्रोपदेश करणारास अगर तो सांगणारास क्वचितच असते. ती माहिती अनुष्ठान करणाराने मात्र जरूर मिळवून घ्यावी.

पुरश्चरण

कोणत्याही मंत्राची ठरावीक अक्षरे असतात. जितकी अक्षरे मंत्रात असतील तितके लक्ष जप झाला म्हणजे मंत्र सिद्ध होतो. गायत्री मंत्राची

२४ अक्षरे आहेत हे लक्षात ठेवावे व प्रत्येकाने तितक्याच अक्षरांचा जप होतो अगर नाही हे पाहावे. तितकी अक्षरे होत नसतील तर तज्ज्ञ मनुष्यास जाऊन विचारावे व माहिती करून घ्यावी. ही गोष्ट पुष्कळांना माहीत नसल्यामुळे त्यांचा जप निष्फळ होतो. गायत्री मंत्राचा २४ लक्ष जप केला म्हणजे मंत्र सिद्ध होईल. गायत्री पुरश्चरण करावयाचे तर २४ लक्ष तरी जप करावयास पाहिजे. पुरश्चरण पुरे झाल्यावर त्याची सांगता करावयास पाहिजे. त्याचा प्रकार असा - जप संख्येच्या शतांश म्हणजे २४ हजारांचे हवन करावयास पाहिजे. त्याच्या शतांश म्हणजे २४० वेळा तर्पण करावे व त्याच्या दशांश म्हणजे २४ तरी ब्राह्मणांना भोजन घालावे म्हणजे **पुरश्चरणाची सांगता** होते. कोणास हवन, तर्पण व ब्राह्मण भोजन शक्य नसेल तर त्याने तितका तितका जप करावा. गायत्रीपुरश्चरणास वेळ फार लागतो व इतके करूनही कित्येकांस त्यापासून फायदा होत नाही. याचे कारण आम्हांस असे वाटते की, मंत्र सबीज ठरावीक अक्षरांचा शास्त्रोक्त पद्धतीने म्हटला जात नाही. निदान पश्यंति वाचेत चित्त एकाग्र करूनही जपला जात नाही. वर नमूद केल्याप्रमाणे जप सुरू केल्यास खात्रीने मंत्र सिद्धि झालीच पाहिजे व त्यायोगे आपणास हवे ते कार्य करून घेता आले पाहिजे.

ज्यांना सबंध मंत्राचे पुरश्चरण आपल्या हातून होणार नाही असे वाटते, ते लोक **पादयुक्त पुरश्चरण** करतात. आठव्या पादापेक्षा कमी पुरश्चरण करण्याची वहिवाट नाही. गायत्रीचे तीन लक्षांचे पुरश्चरण करून त्याची सांगता करून ते पदरात पाडून घेण्याची वहिवाट आहे. पुष्कळ प्रापंचिक लोक याप्रमाणे करताना आढळून येतात.

शताष्टाक्षरी गायत्री म्हणजे ज्या मंत्रात १०८ अक्षरे आहेत असा गायत्री मंत्र जपण्याची एक पद्धत आहे. गायत्री मंत्राशिवाय आणखी दोन प्रसिद्ध मंत्र आहेत ते व गायत्रीचा तुर्यपाद मिळून सर्व एक गायत्री

धरावयाची. तिची बरोबर १०८ अक्षरे होतात परंतु इतके खोल जाण्याचे आपणास सध्या कारण नाही.

ज्योतिषशास्त्रदृष्ट्या जपाचे फल

कोणत्याही मंत्रजपाचे फल मिळाल्याशिवाय राहत नाही. तो जप सकाम करा अगर निष्काम करा. सकाम जपापेक्षा निष्काम जप अत्यंत श्रेष्ठ होय. तो करण्यात चित्ताची शांति राहते व सहज जप सतत होत जातो. ज्योतिषशास्त्रदृष्ट्या जपाच्या फलाचा विचार केल्यास त्याचे ऐहिक फलसुद्धा केवढे मोठे आहे, हे कळून येईल. आपल्या जन्मलग्न कुंडलीत द्वादश स्थाने असतात. पहिल्या स्थानास तनुस्थान म्हणतात. हेच जन्मलग्न होय. यापुढे दुसरे धनस्थान, नंतर पुढे सहज स्थान, पितृस्थान, संततिस्थान वगैरे. अशी १२ स्थाने आहेत. मंत्रात जितकी अक्षरे असतील - मग ती एक अगर दोन का असेनात - तितके लक्ष जप झाला म्हणजे आपल्या शारीरिक, मानसिक व प्रापंचिक स्थितीत फरक झाल्याचा अनुभव येतो. कुंडलीतील द्वादशस्थानांपैकी दरवेळी एक एक स्थान शुद्ध झाल्याचा अनुभव येईल. प्रथम पहिले जे तनुस्थान ते शुद्ध होईल. रोग दूर होतील व आरोग्य प्राप्त होईल. तसेच मन शांत व स्थिर होऊ लागल्याचा अनुभव येईल. पुनः वरील प्रमाणानुसार जप झाला म्हणजे कुंडलीतील दुसरे जे धनस्थान त्याची शुद्धि होते. आपली आर्थिक परिस्थिति सुधारून स्थावर व जंगम इस्टेटीत इष्ट ते फेरफार सहजासहजी होण्याचे योग जुळून येतील. याप्रमाणे ऐहिक धनसंचयाबरोबर पारमार्थिक धनसंचयही होत असल्याचा अनुभव येईल. याप्रमाणे जसजसा जास्त जप होत जाईल तसतसे कुंडलीतील एक एक स्थान शुद्ध होत गेल्याची प्रचिती येऊ लागेल. मंत्राच्या अक्षरांइतक्या कोटी जप झाला म्हणजे उपास्य देवतेचा सगुण साक्षात्कार होईल व सर्व

कामना पूर्ण होतील ! उपासनेत भावना प्रधान आहे. तेव्हा भावनायुक्त अंतःकरणाने शास्त्रोक्त व ध्यानयुक्त जप केल्यास मोक्ष कसा प्राप्त करून घेता येतो, हे दिसेल. निष्काम मंत्र जपण्यात सिद्धि लवकर होते. रोज आपण किती मंत्र जपतो हे पुष्कळ लोक लिहून ठेवतात व किती लक्ष जप होतो हे पाहतात. ज्यास निष्काम जप करावयाचा असेल त्याला लिहून ठेवण्याचे कारण नाही. अखंड जप चालू असला व मंत्राक्षराइतका लक्ष तो झाला म्हणजे आपोआप वर नमूद केल्याप्रमाणे स्थानशुद्धि झाल्याचा अनुभव येत जाईल व तशी ती होत गेली म्हणजे अमुक लक्ष जप झाला हे आपोआप ठरले जाईल.

कर्माचे रहस्य

कोणताही जप करणे हे कर्म होय. कर्माचा उद्देश काय, याचे कारण काय, हे कशाकरिता करावयाचे, हे प्रथम जाणले पाहिजे. हा विचार सुरू झाला म्हणजे कर्माचे रहस्य काय व फल काय इकडे लक्ष लागते. कर्म यथासांग केले म्हणजे अंतःकरण शुद्ध होते व मग ते करणारा ज्ञान ग्रहणास पात्र होतो. कर्म साक्षात ज्ञान प्राप्त करून देत नाही तर परंपरेने ज्ञानाला साधनीभूत होते. जपकर्म करताना उपास्य देवतेवर श्रद्धा ठेवणे, ज्या उपास्य देवतेचा जप आपण करतो तिचे ध्यान करणे, तिच्या ठिकाणी भक्तियुक्त अंतःकरण लीन करणे हे कर्मातील भक्तितत्त्व होय ! कर्माचा उद्देश लक्षात घेऊन त्यातील प्रत्येक विधीचे ज्ञान प्राप्त करून घेणे, जे आपण म्हणतो अगर करतो त्याचा अर्थ लक्षात घेऊन अनुसंधानपूर्वक एकाग्र चित्ताने ते कर्म करणे, व त्यायोगे मनोलय प्राप्त करून घेऊन स्वस्वरूप साक्षात्कार प्राप्त करून घेणे, हे ज्ञान होय. कर्मामध्ये कर्मयोग, भक्तियोग व ज्ञानयोग हे तीनही कसे साध्य करावयाचे, हे लक्षात येईल.

जप हे वाचिक तप आहे. त्याच्या योगाने अंत:करण शुद्ध होते, संपूर्ण मनोलय प्राप्त होतो व शेवटी आत्म्याचा साक्षात्कार होतो. विधियुक्त जपाच्या योगे मंत्र सिद्ध होऊन ऐहिक सुखाची फलप्राप्ति एखादे वेळी होईल; पण हे जड व गौण फल आहे. मुख्य फल म्हणजे आत्मज्ञान. ते जर प्राप्त झाले नाही तर ते कर्म निष्फळ होय. चित्ताचे दुसरे व्यापार सुरू असताना व ते भटकत असताना, नुसता जानव्यात अगर माळेत हात घालून गायत्री मंत्र अगर दुसरा कोणताही मंत्र हवा तसा म्हणत बसणे हा जप होतच नाही. दंभ या सदरात असे कर्म येईल. अशा जपाने कोणतेच कार्य साधणार नाही. मग इष्ट सिद्धि दूरच राहिली. पुरश्चरण पुरे झाले तरी स्वप्नातसुद्धा देवता दिसत नाही, अशा तक्रारी पुष्कळांच्या ऐकू येतात. इतके श्रम करून पुन: कोरडे राहिल्याप्रमाणे त्यांना वाटते. याचे कारण असे की, त्यांनी कर्माचे रहस्य समजावून घेतलेले नसते. कर्म करता करता, आचरीत असलेल्या कर्माच्या योगे चित्ताची शुद्धि होत आहे अगर नाही; वृत्ति सात्त्विक बनते अगर नाही; काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर या षड्रिपूंवर आपणास ताबा मिळविता येतो अगर नाही; इत्यादि गोष्टींकडे सारखे लक्ष पाहिजे. वरील गोष्टींपैकी एकही गोष्ट साध्य होत नसेल, तर ते कर्म करण्यात चूक होत आहे, असे जाणावे व ते कर्म खुशाल सोडून द्यावे. कर्म सोडून देऊन मात्र गप्प बसू नये. त्या कर्माचे रहस्य जाणत्याकडून समजावून घ्यावे, तो सांगेल त्याप्रमाणे त्याचा अभ्यास करून पाहावा. चुका होत असतील अगर अडचणी येत असतील तर पुन: विचारून समजावून घ्याव्या व आपले कल्याण करून घ्यावे. अस्तु.

जपाच्या योगे मनाचा लय होतो. मनाबरोबर प्राणाचाही लय होतो. नुसत्या तोंडातील वाणीने आपण पुष्कळ जप केला तरी हा लय साध्य होत नाही असा अनुभव घेतल्यावर, यापेक्षा कोणत्यातरी श्रेष्ठ वाणीने

जप व्हावयास पाहिजे, हे ध्यानी घ्यावे. हे कळून घेण्यास वाणी कोणकोणत्या आहेत व त्यांचे रहस्य काय हेही कळले पाहिजे. म्हणजे जेथे वाचा बंद पडतात व मनाचे व्यापार थांबतात त्याच्या अतीत असलेल्या आत्म्याचे दर्शन होईल !

चत्वार वाचा

वाचा चार आहेत. त्यांचे स्पष्टीकरण व तात्त्विक विवेचन खाली करीत आहोत, ते नीट लक्षात घ्यावे म्हणजे लय कसा होतो, हे लक्षात येईल.

१ **वैखरी :-** हिचे वास्तव्य मुखात आहे, आपण तोंडाने बोलतो ती वैखरी वाणी होय. हिच्यात प्रत्यक्ष शब्द उमटतो. हिच्या क्रियेत जिव्हा हालते, ओठ हालतात व मुखातून मोठा आवाज उत्पन्न होतो.

२ **मध्यमा :-** हिचे वास्तव्य कंठात आहे. तोंडातल्या तोंडात ध्वनि उमटतो व तसे आपण बोलतो ती मध्यमा वाचा होय. हिच्यात आवाज सूक्ष्म असतो. हिच्या क्रियेत मोठा आवाज नसतो. फक्त ओठ व जीभ यांच्या क्रिया चालू असताना दिसतात.

३ **पश्यंति :-** हिचे वास्तव्य हृदयाच्या ठिकाणी - हृत्कमलाच्या ठिकाणी - आहे असे मानले आहे. मनातल्या मनात उच्चार होतो ती पश्यंति वाचा होय. हिच्यात जिव्हा व ओठ यांच्या क्रिया पूर्णपणे बंद असतात व शब्द मुळीच उमटत नाही.

४ **परा :-** हिचे वास्तव्य नाभीच्या ठिकाणी - नाभिकमलाच्या ठिकाणी - मानले आहे. ही स्फुरणरूप आहे. ही प्रत्यक्ष अनुभवजन्य आहे.

ब्राह्ममुहूर्त - सूर्योदयापूर्वी ५ घटका म्हणजे २ तास - हा काल जपानुष्ठानास उत्तम होय. ही तूर्यावस्था आहे. त्या वेळी वृत्तीस

उत्थानदशा प्राप्त झालेली असते, वातावरण शांत असते व चित्ताची एकाग्रता लवकर प्राप्त होते. मध्यान्ह काल व सायंकाल हेही विहित काल सांगितले आहेत. अभ्यासाचे गुणदोष पुढील प्रकरणात खुलासेवार दिले आहेत ते लक्षात घेऊन अभ्यास करावा.

अभ्यास

आपण वैखरीने जप करतो. प्रथम अभ्यास म्हणून तसा तो न करता मध्यमा वाचेत म्हणजे तोंडातल्या तोंडात, अगदी हळू जप करण्यास सुरुवात करावी. जप करताना आसनावर ताठ बसावे, डोळे मिटावे, डावा हात डाव्या गुडघ्यावर ठेवावा, उजवा हात मागे सांगितल्याप्रमाणे कालानुरोधाने हृदयापाशी अगर नाभीपाशी ठेवावा. हाताचा जमिनीस स्पर्श होऊ देऊ नये, कारण अभ्यासाच्या वेळी आपल्या शरीरात एक तऱ्हेची विद्युतशक्ति उत्पन्न होते. ती शरीरात फिरत राहावी, पण जमिनीत जाऊ नये. मध्यमा वाचेत सर्वांस सहज जप करता येईल. ज्यांना येत नसेल त्यांना एक दोन दिवसांत हा अभ्यास साध्य होईल.

पश्यंति-जप

हा अभ्यास साध्य झाल्यावर पश्यंति वाचेत जप करण्याचा अभ्यास करावा. मनातल्या मनात - म्हणजे तोंड मिटून जीभ व ओठ अगदी न हलविता - जप करण्याचा प्रयत्न करावा. कित्येकांस हा जप सहज साध्य होतो. या अभ्यासाने महत्त्वाची गोष्ट साध्य होते ती म्हणजे मंत्र स्पष्टपणे उच्चारला जातो. मंत्राचे एक-एक अक्षर स्पष्ट उच्चारल्याशिवाय पुढचे दुसरे अक्षर उच्चारले जात नाही. त्यामुळे त्या ठिकाणी लक्ष आपोआपच लागते. नवीन अभ्यास करणारास प्रथम मनातल्या मनात जप करताना कित्येक अडचणी उत्पन्न होतील. काही वेळ जप केला की

डोळे उघडावेसे वाटतील, मोठ्यांदा जप वैखरीने करावा असे वाटेल, निदान मध्यमेत तरी करावा असे वाटेल, छातीत गुदमरल्यासारखे होईल, कित्येक वेळी छातीत धडधड सुरू होईल व दुखल्याचा भास होईल, डोळे उघडावे व आसनावरून उठून जावे अशी वृत्ति उद्भवेल; वगैरे प्रकार होतील; पण यांस भिऊ नये. असे प्रकार होणे साहजिकच आहे; कारण वाचेचा लय प्रथम वैखरीतून मध्यमेत होतो व पुढे मध्यमा वाचेचा लय पश्यंतीत होतो; याबरोबर मनाचाही लय होत जातो. त्यामुळे लय होताना वरील प्रकार होणे क्रमप्राप्त आहे. त्यास भिण्याचे कारण नाही; व त्यामुळे अभ्यास थांबविण्याचे कारण नाही. दृढ निश्चयाने अभ्यास केला म्हणजे सात-आठ दिवसांतच हे सर्व प्रकार बंद होतात. यांतील काही अडचणी उद्भवू लागल्या तर अभ्यास करताना काही काल - म्हणजे एक-दोन मिनिटेच - जप बंद करावा, डोळे उघडावे, श्वास पूर्णपणे बाहेर सोडावा, एक-दोन भरपूर श्वासोच्छ्वास घ्यावे व पुन्हा अभ्यासास सुरुवात करावी. आसन मात्र सोडू नये. प्रथम दररोज सुमारे अर्धा तास तरी अभ्यास करण्याचा नियम ठेवावा. गडबडीच्या प्रसंगी निदान पंधरा मिनिटे तरी करावाच. सकाळ-संध्याकाळ एवढा केल्यावर पश्यंति वाणीत जप करता येतो, असा अनुभव येईल. तसा तो साध्य झाला की, अभ्यास झपाट्याने वाढवावा. यात अवघड काही नाही. फक्त नियमाने बसून अभ्यास करावयास पाहिजे एवढेच. अभ्यास करून पाहिल्यावर यातील रहस्य कळेल व अनुभव येतील. अश्रद्धावान लोकांनीही - प्रयोगादाखल का होईना - काही दिवस अभ्यास करून पाहावा म्हणजे त्यात काय रहस्य आहे ते कळेल.

इतके करून ज्याचे मन चंचल होत असेल व नाना तऱ्हेचे विचार मनात येऊन मन भटकत असेल, त्याने सगुण मूर्तीच्या ध्यानाचा व जपाचा अभ्यास एकदम करण्याचा प्रयत्न करावा. उपास्य देवतेची मूर्ति

अगर फोटो पुढे ठेवून त्याकडे अचल दृष्टीने पाहत पाहत पश्यंतीमध्ये जप करावा. काही वेळाने डोळे मिटून जप करावा. पुनः मन भटकू लागेल व नाना तऱ्हेच्या वृत्ति उठू लागतील, तर पुनः डोळे उघडावे व मूर्ति अगर छायाचित्राकडे पाहावे. अशा प्रकारे अभ्यास केल्यास लवकरच पश्यंतीत जप साध्य होईल व त्याकडे लक्ष लागेल. सगुण ध्यानाचा खुलासेवार अभ्यास पुढील नादात दिला आहे तो समग्र वाचून मग तसा अभ्यास करावा.

पश्यंतीतील सूक्ष्म प्रकार

मनातल्या मनातसुद्धा जप दोन तऱ्हांनी करता येतो. मोठ्याने उच्चार करता येतो ती एक तऱ्हा व दुसरी म्हणजे जीत अगदी हळू उच्चार करता येतो ती. मनोरूपी वाणीने झालेला जप मनोरूपी कर्णाने स्पष्ट ऐकावयास येतो. पहिल्या प्रकारचा जप लवकर साध्य होतो. दुसरी पद्धत मात्र जरा कठीण आहे. मनातल्या मनात अगदी हळू सूक्ष्मपणे जप करावयाचा म्हणजे त्यास चित्ताची जास्त एकाग्रता करावयास पाहिजे. तशी ती केली म्हणजे जपाची जाणीव राहील. तशी जाणीव झाली नाही तर लगेच वृत्ति उद्भवू लागतात व मन चंचल होते. मग अर्थात जप सुरू राहतो. पुनः वृत्ति जाग्यावर आल्यावर मग जप सुरू होतो. तेव्हा जप सतत कळून सुरू राहण्यास चित्ताची एकाग्रता होणे किती जरूर आहे, हे कळून येईल. ह्या वाणीने केलेला जप हृत्कमलामध्ये होतो व त्यामुळे मनोलय त्वरित साध्य होतो. प्राणाची गति विवक्षित प्रकारे वाहू लागते व त्याचाही लय मनाबरोबरच हळू हळू होतो.

अशा प्रकारे जप करू लागल्यास प्रथम जप थोडा होईल, पण जसजसा अभ्यास वाढेल तसतसा जप जास्त होत जाईल. प्रथम जपसंख्या मोजता येईल त्या वेळी मोजण्याकडील अनुसंधान बंद पडेल.

मनोलय होऊ लागताना माळेकडे लक्ष देऊ नये; कारण वृत्ति द्विधा होईल व एकाग्रता होणार नाही. संख्येला महत्त्व नाही, हे लक्षात घ्यावे. जप मोजण्याचे बंद करावे, शांत व एकमनस्क व्हावे आणि पश्यंतीत सूक्ष्मपणे जप करण्याचा अभ्यास करावा. एकाग्र चित्ताने जप होऊ लागला व आपण जपरूप होऊ लागलो म्हणजे जपाची अक्षरे स्पष्टपणे आपल्या डोळ्यांपुढे आहेत व आपण ती पाहतो आहो असाही भास होईल. पुढे पुढे तर ही अक्षरे प्रकाशमय आहेत असे दिसू लागेल. ते तादात्म्य होऊ लागल्या वेळेचे अनुभव आहेत; पण हा शेवट नव्हे, हे लक्षात ठेवावे.

परा-जप

वरील अभ्यास वाढत गेला म्हणजे पुढे पुढे आपण जप करतो ही वृत्ति नाहीशी होत जाईल. मन चंचल होऊन वृत्ति दुसरीकडे गेली म्हणजे पुनः 'मला जप करावयाचा आहे' अगर 'मी जप करतो' ही वृत्ति उठवावी लागते अगर घ्यावी लागते. परेमधील जपात ही वृत्ति लीन झालेली असते. ती उठविण्याचे कारण असत नाही. या वाचेत जप आपोआप होतो. लांबून येणारा शब्द आपण जसा ऐकतो त्याप्रमाणे फक्त जप झालेला आपण ऐकतो आहो असा अनुभव येईल. कारंज्यातून ज्याप्रमाणे पाणी एकसारखे आपोआप उडत असते, त्याप्रमाणे आपोआप अखंड जप होत आहे, हे कळून येईल. या वेळी जप परावाचेत होतो, असे जाणावे. हा सहज जप होतो. ही अवस्था कालांतराने व गुरुकृपेने आपोआप प्राप्त होईल. हिचा अनुभव घेतल्याशिवाय याचे रहस्य कळणार नाही. हा अनुभवाचा विषय आहे. अभ्यास केल्याशिवाय अनुभव कसा येणार ? या वाचेने जप होऊ लागला की त्वरित संपूर्ण मनोलय होतो. शरीराचे स्पर्शज्ञान बंद होत

जाते, देहभान नष्ट होते व देहाशी असलेले तादात्म्य नाहीसे होते. वृत्ति तन्मय तदाकार होते. ती जपरूप बनते. या वेळी कर्ता, क्रिया व कर्म **त्रिपुटी नाहीशी होते**. ही वाचा नाभिकमलाच्या ठिकाणी आहे. तेथे कुंडलिनी शक्ति वास्तव्य करते. या वेळी अतींद्रिय ज्ञान प्राप्त होऊ लागते. कर्णांमध्ये विशिष्ट प्रकारचे नाद ऐकू येऊ लागतात. यांस अनुहत ध्वनि म्हणतात. हे नाद नाना प्रकारचे आहेत. श्वेत, पीत, आरक्तादि वर्ण दिसू लागतात व पुढे अणुब्रह्माचे दर्शन तेजोगोल रूपात होते ! शेवटी चारी वाचांच्या अतीत जो आत्मा त्याचा साक्षात्कार होतो.

यतो वाचो निवर्तन्ते।
अप्राप्य मनसा सह।
आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्।
न बिभेति कुतश्चन।।

-तैत्तिरीयोपनिषत् २:९-९

नाद ३ रा

ध्यानयोग

ॐ इत्येवं ध्यायथ आत्मानं।
स्वस्ति वः परायतमसः परस्तात् ॥ १ ॥

-मुण्डकोपनिषत् २:२.६

आत्म्याचे ओंकार रूपाने ध्यान करावे. अविद्यारूपी तमाच्या पलीकडे जाणाऱ्यांनो, तुमचे पैलतीरी सुखाने गमन होवो ! म्हणजे तुम्ही आत्म्याचे ध्यान केल्यावर प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार तुम्हांस सहज होईल व शेवटी परब्रह्मरूप प्राप्त होईल !

कोणत्याही मंत्राचा जप शास्त्रोक्त केला म्हणजे त्याची सिद्धि कशी होते व तद्द्वारा इष्ट वस्तु कशी प्राप्त करून घेता येते याचे विवेचन मागील नादात करण्यात आले आहे. आता उपास्य देवतेच्या ध्यानाकडे वळू. ध्यान कशा तऱ्हेने करावे, कोणत्या पद्धतीने करावे म्हणजे सगुण अगर निर्गुण साक्षात्कार होतो हे सांगण्यापूर्वी ज्या देवतेचे ध्यान करावयाचे तिचे स्वरूप कशा तऱ्हेचे आहे ह्याचा विचार प्रथम करावयास पाहिजे. स्वरूप कळले म्हणजे त्याप्रमाणे ध्यानाचा अभ्यास करता येईल. आणि तसा तो केला म्हणजे तदाकार वृत्ति होईल.

आपण त्रिकाळ संध्या करताना श्री सूर्यनारायणासमोर उभे राहून अर्घ्यप्रदान करतो व गायत्री मंत्राचा जप करतो. त्या वेळी देदीप्यमान सूर्य हेच प्रतीक आपल्या डोळ्यांपुढे उभे असते. गायत्रीमध्ये ज्याचे रहस्य आहे असा हा ॐकार सूर्य आहे व तो अस्तोदयरहित असून प्रकाशरूप आहे. 'परोरज' म्हणजे या लोकाच्या वरचा लोक. त्यात आदित्य तपन पावतो. तो या प्रणव सूर्याचा चवथा दृश्य पाद होय.

गायत्र्येतस्मिंस्तुरीये दर्शते पदे परोरजसि प्रतिष्ठिता॥

-बृहदारण्यकोपनिषत् ५:१४.४

ही गायत्री या चवथ्या दृश्यमान व परोरज पदामध्ये स्थित आहे. गय म्हणजे प्राण. गयांचे त्राण म्हणजे रक्षण केले म्हणून 'गायत्री' म्हणतात. सवितृ देवतात्मक गायत्रीचा उपदेश करितात. वाणी हीच शरीरातील 'सरस्वती' असल्यामुळे गायत्री छंदातच उपदेश करावा असे सांगितले आहे. यावरून **गायत्री, सावित्री व सरस्वती ह्या प्रणवस्वरूप ब्रह्मच** कशा आहेत हे कळून येईल.

गायत्री अध्यात्मं प्रतिष्ठिता॥

-बृहदारण्यकोपनिषत् ५: १४. ४

याच्या अव्यक्त रूपाचे ज्ञान होणे जरूर आहे; कारण त्यामुळे सार्थकता प्राप्त होते. गायत्रीच्या रहस्याविषयी एक

उपनिषदांतील आख्यायिका

प्रसिद्ध आहे ती अशीः-

पूर्वी **अश्वतर** नावाचे तपस्वी ऋषि होऊन गेले. त्यांचा **बुडील** नावाचा एक ज्ञानसंपन्न असा पुत्र होता. तो एकदा विदेह नामक देशाच्या **जनक** राजाकडे गेला. त्या वेळी जनक राजाने त्याच्या विद्येविषयी चौकशी केली असता **बुडील** म्हणाला-''मी विद्येत पारंगत असून गायत्रीविषयीचे ज्ञान जाणतो. मी गायत्रीविद् आहे.'' जनक राजाने त्याची संभावना करून त्यास परत पाठविला. पुढे कालांतराने प्रतिग्रहरूप दोषामुळे **बुडिलास** हत्तीचा देह प्राप्त झाला. जनक राजाची व त्याची पुनः कालांतराने एकदा गाठ पडली. त्या वेळी संपूर्ण ज्ञानी अशा **जनक** राजाने त्याला ओळखिले, पण त्यास फार वाईट वाटले. जनक राजा त्याजवळ गेला त्या वेळी त्यांचा संवाद फार मार्मिक झाला. तो असा:-

जनक :-हे बुडिला, मी गायत्रीविद् आहे असे तू म्हणालास, मग असा हत्ती होऊन भारवाहक कसा झालास ?

बुडील :- राजा, मी गायत्रीचे मुख जाणले नव्हते म्हणून मला अशी दशा प्राप्त झाली. अरे, अग्नि हे तिचे मुख आहे. ज्याप्रमाणे अग्नीमध्ये पुष्कळ पातके झाली तरी त्या सर्वांचा नाश होतो व तो पुनीत होऊन जन्मरहित व मृत्युरहित असाच होतो. खरा गायत्रीविद् म्हणजे गायत्रीचा साक्षात्कार झालेला ! तो मला झाला असता तर मला ही स्थिति प्राप्त झाली नसती. असो.

ह्या आख्यायिकेत अत्यंत गूढ अर्थ आहे. अग्निलोकाच्या पलीकडे जाण्याची गती झाल्याशिवाय - ब्रह्मांडाच्या उकार मात्रेचा लय झाल्याशिवाय - प्रकाशरूप परमात्म्याचे दर्शन होणार नाही. अव्यक्त ॐकाराच्या ध्यानाचा अभ्यास जे करीत असतील त्यांना ही गोष्ट अनुभवास येत असेल. परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला म्हणजे तो अमृतत्वास पोचतो.

गायत्रीचे पाद :- गायत्रीचे पाद चार आहेत. प्रत्येक पादाची अक्षरे आठ आठ आहेत. आपण त्रिपदा गायत्री जपतो म्हणून त्यात चोवीस अक्षरे आहेत. गायत्रीचे पाद पुढीलप्रमाणे बृहदारण्यकोपनिषदात दिले आहेत -

१ भूमिरन्तरिक्षं द्यौः ॥
२ ऋचो यजोषि सामानि
३ प्राणोऽपानो व्यानः ॥

पहिला पाद त्रैलोकात्मक आहे. दुसरा वेदात्मक आहे. म्हणून त्रैविद्येचा ज्याने प्रतिगृह घेतला त्यास गायत्रीचे दुसऱ्या पादाचे फल मिळते, असे म्हणतात. तिसरा पाद प्राणरूप आहे. व्याहृती सोडून जो

आपण गायत्री मंत्र जपतो त्याचे तीन पाद पाडावे म्हणजे ही त्रिपदा गायत्री होते.

गायत्रीचा चवथा पाद प्रत्यक्ष दिसणारा व परोरज असा सहस्ररश्मी **श्रीसूर्यनारायण** होय ! हाच कोणालाही मिळणे शक्य नाही; पण हाच अत्यंत श्रेष्ठ होय ! हा अगम्य आहे; पण श्रीसद्गुरुकृपेने गम्य होतो. ह्यासच अर्ध मात्रा व तूर्यब्रह्म म्हणतात. ह्याचे ज्ञान करून घेणारा यश व श्री यांनी प्रकाशित होतो. हा पाद प्रकाशरूप आहे. गायत्री ही एकपदा, द्विपदा, त्रिपदा व चतुष्पदा आहे. तथापि ती पदरहितही आहे; म्हणून ती जाणता येत नाही. उपनिषत्कार म्हणतात

'गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदासि न हि पद्यसे'

त्रिपदा गायत्रीचा मंत्र सतत जपत गेले व सगुण ध्यानाचा अभ्यास ठेवला म्हणजे चतुर्थ पदात स्थित असलेल्या निर्गुण प्रकाशरूप व परमार्थरूप गायत्रीचा साक्षात्कार होईल.

प्रणवाच्या मात्रा

परमात्म्याचे सगुण रूप म्हणजे ॐ म्हणता येईल. ह्यासच शब्दब्रह्म म्हणतात. हा चतुर्मात्रात्मक बनलेला आहे. ह्या मात्रा म्हणजे काय हे खालील उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल.

सोयमात्माऽध्यक्षरमोंकारोऽधिमात्रं।
पादामात्रा मात्राश्चपादा अकार उकारोमकारइति॥

-माण्डूक्योपनिषत्: ८

आत्मा अक्षराच्या योगाने वर्णन करितात. आत्म्याचे स्वरूप शब्दाने वर्णन करावयाचे म्हटले तर त्याचा वाचक जो शब्द अगर जे अक्षर वापरावयाचे ते म्हणजे ॐकार होय. हा मात्रानियुक्त असा आहे. आत्म्याचे पाद ते ॐकाराच्या मात्रा होत व ॐ काराच्या मात्रा म्हणजे अकार, उकार व मकार या होत.

प्रणवरूप गायत्रीच्या ध्यानाचा २१ तऱ्हांनी विचार करता येईल. हा मोठा विषय असल्यामुळे सर्वांस नीट समजावा म्हणून पृष्ठ ४६ वर कोष्टकरूपाने देत आहोत. ते कोष्टक नीट विचारपूर्वक वाचावे म्हणजे पुढील विषय समजण्यास बरे पडेल. महत्त्वाच्या गोष्टी जाड टाइपांत दिल्या आहेत.

सगुण ध्यान

प्रणव गायत्रीच्या ध्यानाचा विचार किती तऱ्हांनी करता येईल हे कोष्टकरूपाने पुढे दर्शविले आहे. ते पाहिल्यावर अनभ्यस्तांना अशी शंका येईल की, इतक्या सर्व विषयांचे ध्यान एकदम कसे करावयाचे ? ही शंका येणे साहजिक आहे. कारण गायत्रीचे ध्यान हे निर्गुणाचे ध्यान आहे व हल्ली स्थिति अशी आहे की, सगुणाचे ध्यानसुद्धा कोणास बरोबर ठाऊक नाही ! अस्तु. सगुणाचे ध्यान प्रथम करावे व ते केल्यावर निर्गुणध्यान कसे करावे हे आपोआप कळू लागेल. गायत्री ध्यानामध्ये २१ विषय दिले असले तरी घाबरण्याचे कारण नाही. आपण सगुण मूर्तीचे - उदाहरणार्थ विष्णूचे -ध्यान घेऊ ध्यान करू लागलो म्हणजे श्रीविष्णूचे चरण कसे आहेत, हस्त किती आहेत, त्यांमध्ये आयुधे कोणती आहेत, मुख कसे आहे, त्याचा वर्ण कसा आहे, त्याचे रूप कसे आहे, त्याचे गुण कसे आहेत वगैरे गोष्टींचा जसा विचार कर्तव्य असतो त्याप्रमाणे गायत्री ध्यानाचे समजावे. हे ध्यान आणखी चतुर्मात्रात्मक दिले आहे. एक एक मात्रेचा लय दुसरीत कसा होत जातो व तो कसा करावा हे जाणण्याकरिता हा विषय आहे व ह्याचाही 'ध्यान' हा अर्थ येथे घेण्यास हरकत नाही. ध्यानाची सिद्धि कोठपर्यंत झाली हेही ह्यावरून अजमावता येईल. 'मात्रालय' म्हणजे काय व त्याचा अभ्यास कसा करावयाचा व

अ.नं.	विषय.	अकार.	उकार	मकार	अर्धमात्रा
१	ऋषि	अग्नि	अग्नि	सूर्य	वरुण
२	छंद	गायत्री	त्रिष्टुप्	जगति	विराट
३	दैवत	ब्रह्मा	वैकुंठ	कैलास	परमात्मा
४	वर्ण	पीत	रक्त	श्वेत	नील
५	बीज	क्लीं	श्री	न्हीं	क्रीं
६	शक्ति	क्रिया	ज्ञान	द्रव्य	विज्ञान
७	अवस्था	जागृति	स्वप्न	सुषुप्ति	तुर्या
८	लोक	भूः	भुवः	स्वः	भूः भुवःस्वः
९	स्वर	उदात्त	अनुदात्त	स्वरित	सर्व
१०	वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद	नाद
११	आत्मा	विश्व	तैजस	प्राज्ञ	प्रत्यगात्मा
१२	गुण	रज	सत्त्व	तम	शुद्धत्व
१३	तत्त्व	भू	नभ	द्यौः	तीन
१४	स्तवन	प्रातःस्तवन	मध्यंदिन	तृतीय	सर्व
१५	अग्नि	गार्हपत्य	दक्षिणाग्नि	आवहनीय	सांवर्तकाग्नि
१६	भोग	स्थूल	प्रविविक्त	आनंद	निरतिशयानंद
१७	स्थान	नेत्र	कंठ	हृदय	मूर्धाब्रह्मरंध्र
१८	वाचा	वैखरी	मध्यमा	पश्यंति	परा
१९	देह	स्थूल	सूक्ष्म	कारण	महाकारण
२०	मात्रा	न्हस्व	दीर्घ	प्लुत	अगोचर
२१	रूप	व्यक्त	अव्यक्त	चित्शक्ति	अमात्रा

तेणेकरून निरंजन स्वरूपापर्यंत कसे जाता येते याचा विचार एका स्वतंत्र नादात पुढे करण्यात आला आहे. तो विषय थोडा गहन आहे. प्रथम पुढे दिल्याप्रमाणे सगुण ध्यानाभ्यास करून पाहावा म्हणजे तो विषय कळेल. एवढेच नव्हे, तर त्याचा अनुभव घेण्यास सापडेल.

ध्यानयोगाचे साध्य म्हणजे चित्ताची एकाग्रता व समाधि. ही एकाग्रता करण्याचे पुष्कळ मार्ग आहेत व त्यांचे अनुकरण निरनिराळ्या पंथांतील लोक करीत असतात. या सर्वांचा विचार केला तर असे दृष्टोत्पत्तीस येते की, प्रत्येकात 'त्राटकाचा'च अभ्यास प्रथम अभिप्रेत आहे. मेस्मेरिझम् व हिप्नाटिझमूमध्ये पहिला अभ्यास म्हणजे दृष्टीची एकाग्रता करणे हा होय. योगात ज्याला **'त्राटक'** म्हणतात (म्हणजे एखाद्या वस्तूकडे डोळ्याची पापणी न हालविता पुष्कळ वेळ पाहणे) त्याचा हा अभ्यास होय. एखादी पेन्सिल अगर अन्य वस्तु हे प्रतीक घेतात व त्यावर दृष्टीची एकाग्रता करण्याचा प्रयत्न करतात. अन्य वेदांतात्मक म्हणविणाऱ्या पंथांतूनही अशाच तऱ्हेचे जड प्रतीक घेतात. दिवा निर्वात ठिकाणी ठेवून त्याच्या अचल ज्योतीकडे एकसारखे पाहत बसणे हाही एक ध्यानाचा प्रकार आहे. उगवत्या व मावळत्या सूर्याकडे काही काल पाहत राहणे, तसेच माध्यान्ह सूर्याकडे डोळे किलकिले करून पाहत राहणे, हाही एक प्रकार आहे. ह्या प्रकाराने फायदा होण्याच्या ऐवजी उलट डोळे बिघडलेले लोक आमच्या पाहण्यात आहेत. एक वर्तुळ काढून ते काळ्या रंगाने भरून मध्येच तेवढा पांढरा बिंदु ठेवून त्याकडे टक लावून पाहत बसणे हाही एक ध्यानाचा प्रकार सांगतात. असे आणखी कितीतरी निरनिराळे मार्ग चित्तैकाग्रतेचे Concentration म्हणून नाना मताभितानी अमलात आणतात.

ईश्वराचे ध्यान का करावे ?

ह्या सर्वांपेक्षा परमेश्वराच्या सगुण मूर्तीचे ध्यान करणे हाच मार्ग चित्ताची एकाग्रता व तल्लीनता करण्यास सर्वांत श्रेष्ठ व शास्त्रशुद्ध आहे. कोणत्याही जड वस्तूचे ध्यान करू नये. एवढेच नव्हे, तर पिता, पति, पुत्रादिक अगर अन्य मानव किंवा प्राणिजात ह्यांचेही ध्यान करू नये. ही सर्व ब्रह्मस्वरूप आहेत, मग ध्यानास अयोग्य कशी ? अशी शंका घेतल्यास त्याचे उत्तर असे की, ही जरी ब्रह्मस्वरूप आहेत तरी त्यांच्यावर अज्ञानाचे आवरण आहे; म्हणून ही ध्यानास अयोग्य होत. ह्यांच्या ध्यानाने भवबंध तुटणार नाही. मूर्त ब्रह्माची, मात्रात्मक देवतांची रूपे सांगितली आहेत. ती निरावरण आहेत. निर्विकार आहेत. म्हणून त्यांचेच ध्यान करावे. त्यांच्या ध्यानात प्रेम, तल्लीनता, शांतता व आनंद उत्पन्न होईल !

उपासनेमध्ये श्रद्धा व भक्तीचे फार महत्त्व आहे. ती तशी उत्पन्न होण्यास आपण ज्यास देव म्हणून मानिले आहे त्याचीच मूर्ति पुढे पाहिजे. तिचे ध्यान, नामस्मरण, भजनपूजन वगैरे केल्यास, हा जगच्चालक परमेश्वर आपणास खात्रीने इहलोकाच्या व परलोकाच्या सुखाचा लाभ देईल. एवढेच नव्हे, तर स्वात्मराज्यसुद्धा प्राप्त करून देईल अशी भावना असते. त्याबरोबरच अंतःकरणात प्रेम व श्रद्धा उत्पन्न होते; व त्यामुळे तिच्याशी तन्मयता उत्पन्न करता येते. तेव्हा ॐकाराच्या कोणत्याही एकमात्रारूप देवतेचे ध्यान करावे. ब्रह्मा ही अकार मात्रा, विष्णु ही उकार मात्रा व महेश ही मकार मात्रा होय. ह्यांपैकी एखाद्या देवतेची मूर्ति ध्यानास पसंत करावी.

गायत्री ध्यानाचा श्लोक **मुक्ताविद्रुम हेमनीलधवल०॥** ह्याप्रमाणे आहे. ह्या प्रणवसंवित्ति **आदिशक्ति** म्हणून स्त्रीरूपाचेही प्रतीक घेण्यास हरकत नाही. अगर त्रिमात्रात्मक किंवा त्रिगुणापलीकडील शुद्ध

सत्त्वात्मक, प्रकाशरूपी परमात्मस्वरूपी असा जो **श्रीदत्त भगवान** त्याचेही ध्यान उत्तम होय! ह्या सर्व सगुण मूर्ति परब्रह्म स्वरूपीच. असल्यामुळे त्याच ध्यानास घेणे विहित आहे. ह्यांचीच निरनिराळी रूपे घेऊन असंख्य ध्याने झाली आहेत; परंतु शाखांपेक्षा बीजाकडे अगर मुख्य खोडाकडेच लक्ष दिलेले काय वाईट ?

सूर्योपासना

अर्धमात्रा ज्यात स्थित आहे अशा आदित्याचे ध्यान ब्राह्मणांनी करावे; आदित्याची ब्रह्माचे स्वरूप म्हणून उपासना करावी हे श्रेयस्कर आहे. संध्येतही आपणास तीच गायत्रीची उपासना म्हणून सांगितली आहे. **असौ आदित्योब्रह्म।** असे आपण नित्य म्हणतो. उपनिषदांतही पुष्कळ ठिकाणी यास आधार सापडतात. त्यांपैकी काही खाली नमूद करीत आहोत.

याज्ञवल्क्य किं ज्योतिः अयं पुरुषः इति।
आदित्य ज्योतिः।
हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये।।

-ईशावास्य १५

देवताज्ञानाने अमृतत्वाची प्राप्ति कशी होते हे सांगताना उपनिषद्कार सांगतात - सुवर्णाप्रमाणे ज्योतिर्मय अशा पात्राने आदित्यमंडल ठिकाणी असलेल्या ब्रह्माचे मुख झाकलेले आहे. ब्रह्माची उपासना हाच ज्याचा धर्म असा जो मी, त्या मला ब्रह्माची उपलब्धि होण्याकरिता, हे सूर्या, तू ते पात्र दूर कर.

याज्ञवल्क्य किं ज्योतिः अयं पुरुषः इति। आदित्य ज्योतिः।

- बृहदारण्य ४/३/२

"याज्ञवल्क्य या पुरुषाची ज्योति कोणती ?" आदित्य हीच ज्योति.

असौ वा आदित्य उद्गीथः। एष प्रणव ओमिती।

-छांदोग्य १/५/१

हा आदित्य उद्गीथ होय. हाच प्रणव ॐ.

आदित्यो ब्रह्मेत्यादेशः।

-छांदोग्य ३/१९/१

आदित्य हाच ब्रह्म आहे. असा आदेश (उपदेश) आहे.

यज्ज्योतिस्स आदित्यः। स वा एव ओमित्येतदात्माऽभवत्

-मैत्रायणीय ६/३

ज्योति म्हणजे तो आदित्य. तो ॐकाररूप आत्म्याने युक्त झाला.

आदित्यस्य मध्य इवेत्यक्षिण्यग्नौ चेतद्ब्रह्म।
एतत्सवित्सत्यधर्म। एतब्रह्मविषयं एतद्भानुरर्णवः।

-मैत्रायणीय ६/३५

आदित्य, डोळा व अग्नि यांमध्ये जे तेज आहे हेच ब्रह्म ! हाच सविता व सत्यधर्म हाच ! हेच ब्रह्माचे स्थान. हाच प्रकाशाचा सागर !

व्याहृतींपैकी चौथी व्याहृति जी महः तीच आदित्य व तेच ब्रह्म.

मह इत्यादित्यः मह इति ब्रह्म।

-तैत्तिरीय. १/६

उपरिनिर्दिष्ट उपनिषद्वाक्यांवरून सूर्योपासनाच करणे इष्ट आहे असे ठरते. सूर्याच्या नमस्कारांत त्याच्या सगुण रूपाचे ध्यान-

"**ध्येय सदा सवितृमंडल मध्यवर्ती नारायण०॥**" असे सांगितले आहे.

गायत्रीची उपासना निर्गुणोपासना आहे. तेव्हा तिचे सगुण स्वरूप म्हणजे ॐकार सूर्य असे कल्पून ॐकार या शाब्दिक आकृतीचे ध्यान कित्येक करतात; पण ते करणे बरोबर होणार नाही. देदीप्यमान ॐ

कल्पून व त्याच्या भोवती प्रकाश आहे व त्याचे किरण फाकले आहेत असे समजून ध्यान करणे हे अर्धमात्रेचे ध्यान आहे. हे निर्गुणावस्थेतील प्रथमावस्थेचे ध्यान आहे. तेथपर्यंत अभ्यास झाल्याशिवाय तसा प्रयत्न सुरुवातीस करणे कष्टमय व दुःसाध्य आहे.

अभ्यास

विविक्तदेशे च सुखासनस्थः।
शुचिः समग्रीव शिरः शरीरः॥
अत्याश्रमस्थः सकलेंद्रियाणि।
निरुध्य भक्त्या स्वगुरुं प्रणम्य॥
हृत्पुंडरीकं विरजं विशुद्धं।
विचिंत्य मध्ये विशदं विशोकम्॥

-कैवल्योपनिषत् १-४-५

एकान्त स्थली, अंतर्बाह्य शुद्धता ठेवून मान-मस्तक व शरीर समान, म्हणजे एका, रेषेत करून सुखासनस्थ बसावे. परमहंसाची दीक्षा घेऊन सर्व इंद्रियांचा निरोध करून मौन धारण करावे. आपल्या गुरूला भक्तिपूर्वक वंदन करून आपल्या हृत्कमलाच्या ठिकाणी मायेचा मलरहित, शुद्ध, स्वच्छ, आनंदपूर्ण अशा ब्रह्माचे ध्यान करावे !

ध्यानयोगाच्या अभ्यासास एकान्त स्थळ असावे. बाहेर देवालय अगर कोठेतरी सुंदर बागेतील मठ, अशी बंदिस्त पण आल्हादकारक जागा असावी. घरात बसावयाचे असेल तर देवघर अगर त्याच्या अभावी एखादी खोली पसंत करावी. देहाचे शुचित्व ठेवून अभ्यासास एकटेच बसावे. पहाटेची वेळ अभ्यासास चांगली. त्या वेळी अभ्यास करणे शक्य नसेल तर रात्री अभ्यास करावा. नाहीतर मन प्रसन्न असेल व वेळ असेल तेव्हा अभ्यास करावा. नडून बसू नये. जमेल त्या परिस्थितीत

अंतःकरण शुद्ध ठेवून अभ्यास करावा. अभ्यासाचे गुणदोष या नादाच्या शेवटी दिले आहेत. आपल्या आवडीप्रमाणे ध्यानास कोणतीही उपास्य मूर्ति एक वेळ आपण ठरविली म्हणजे तिची प्रतिमा अगर फोटो किंवा चित्र मिळवावे व ध्यानयोगाच्या अभ्यासास सुरुवात करावी. ध्यानास घ्यावयाची मूर्ति साधी, सुबक व मनोहर असावी. मूर्ति उभी असून तिचे मुखकमल व चरण समोर असावेत. जिचे अवयव प्रमाणबद्ध व सुंदर आहेत, मुखकमल मोहक असून मुख्यतः हास्यमुख आहे, अशीच मूर्ति घ्यावी. सहजासन (बराच वेळ ज्या तऱ्हेने मांडी घालून बसता येईल त्यास सहजासन म्हणतात) घालून ताठ बसावे. शरीराचा कोणताही अवयव हालू देऊ नये व कोठे खाज सुटली तर तिकडे लक्ष देऊ नये व इतर अंगविक्षेपही करू नयेत. शरीराच्या सर्व क्रिया बंद ठेवाव्या. आपल्या डोळ्यांशी समांतर राहील इतक्या उंचीवर मूर्ति अगर फोटो ठेवावा. काम, क्रोध, लोभ हे रजोगुणाचे आणि आळस, निद्रा, भ्रांति हे तमोगुणाचे विकार सांडावे ! आणि शम, दम व वैराग्य हे सत्त्वगुणाचे विकार अंगी आणून ध्यानयोगाभ्यास करावा. प्रथम मूर्तीच्या **पादुकांचे ध्यान करावे.** व्यवहारामध्येसुद्धा पादुकाच नेहमी डोळ्यांसमोर राहाव्या अशी योजना साधु-सत्पुरुषांनी केली आहे. जिकडे तिकडे पादुकाच स्थापिलेल्या दिसतात.

कलौ श्रीपादवल्लभः ।।

कलियुगात दत्तप्रभूंची अर्चा करावी असे वचन आहे. दत्ताच्या पादुकाच सर्वत्र आहेत. पंढरपुरास प्रत्यक्ष ब्रह्मच सगुण रूपात उभे आहे, अशी कल्पना आहे. तेथेही पांडुरंगाच्या चरणकमलांवर मस्तक ठेविल्याशिवाय दर्शन होत नाही, अशी भावना आहे. भगवंताचे चरणकमलच हृदयात स्थिर करावे, याशिवाय दुसरा उद्देश यात काय असणार ? पुराणांतरी

लक्ष्मणांनी सीतादेवींच्या चरणांचे ध्यान १२ वर्षे केले, हे आपणास ठाऊक आहे. चरणकमलांचे केवढे हे महत्त्व! म्हणून साधकाने **प्रथम चरणयुगलाकडे अचल दृष्टीने पाहत राहावे व ते संपूर्ण चित्तात भरवून घेण्याचा प्रयत्न करावा.** १०।१२ सेकंदांतच डोळे दुखू लागतील. प्रथम डोळ्यांवर ताण पडल्यासारखा वाटेल. त्या वेळी पापण्या हालवू नयेत अगर दृष्टि किलकिली करू नये. डोळे मिटावेत व पुन: ५-६ सेकंदांत उघडावेत. पुन: चरणांवर दृष्टि स्थिर करण्याचा प्रत्यत्न करावा. डोळ्यांच्या पापण्या न हालविता एकसारखे पाहत राहणे यास **'त्राटक'** म्हणतात. हा अभ्यास प्रथम दर वेळी १०।१५ मिनिटे तरी करीत जावा व पुढे तो वाढवावा. म्हणजे अचल दृष्टि जास्त वेळ स्थिर होत असल्याचा अनुभव येईल. कित्येक लोक डोळ्यांतून पाणी वाहू लागले तरी 'त्राटक' करतात; पण नवीन अभ्यास करणाऱ्याने तसे करू नये; कारण तसे करण्याने डोळ्यांच्या शिरांवर जास्त ताण पडतो व डोळे बिघडतात. अचल दृष्टीने चरणांकडे पाहत राहण्याचा अभ्यास १५ मिनिटांपर्यंत करावयाचा साधला म्हणजे तो पूर्ण झाला, असे म्हणण्यास हरकत नाही; कारण अचल दृष्टीने १५ मिनिटे पाहता येऊ लागले की तासभरसुद्धा त्या अवस्थेत राहता येते. हा अभ्यास रोज ३।४ वेळा केला तर आठ-पंधरा दिवसांत कोणासही साध्य होतो.

हा अभ्यास करताना मनात नाना तऱ्हेचे विचार येऊ लागले तर या वेळी मागील नादात सांगितल्याप्रमाणे उपास्य देवतेचा जप अगर नामस्मरण मनातल्या मनात करावे म्हणजे चित्तवृत्ति भडकणार नाही. अचल दृष्टीने चरणकमलाकडे पाहत राहिले म्हणजे मन हळू हळू लय होण्याच्या स्थितीत येते. शरीरातील प्राण एका मध्यमार्गाने वाहू लागतो. प्राणशक्ति एका विशिष्ट मार्गाने वाहत आहे व ती डोळ्यांपासून चरणकमलाकडे वाहत आहे, असे वाटते. चित्ताची एकाग्रता होऊ लागते

व ते चरणांच्या ठिकाणी खिळून राहते. हा पहिला अभ्यास किंवा ही पहिली अवस्था होय.

हृत्कमली-ध्यान

यानंतर डोळे मिटून उपास्य मूर्तीचे चरण मनात आणण्याचा प्रयत्न करावा. आपल्या मनाच्या वास्तव्याची जागा हृत्कमलामध्ये आहे. हे मनश्चक्र अष्टदल असून जागृतावस्थेत ह्या कमलाच्या पाकळ्यांवर मन फिरत असते. तेव्हा मनाची एकाग्रता करण्यास मूर्तीचे ध्यान या कमलामध्येच करावयास पाहिजे, हे उघड आहे. हे कमल अधोमुख आहे. ॐकार शब्द उच्चारून ते ऊर्ध्वमुख करीत आहो अशी भावना करावी. नंतर त्या **कमलामध्ये परमेश्वराच्या चरणयुगलाचे ध्यान करावे.** उघड्या नेत्रांनी चित्तात भरून घेतलेले चरणयुगल मन:चक्षूने पाहावयाचा प्रयत्न करावा.

हृदयाच्या ठिकाणी परमेश्वराचे चरण अचल दृष्टीने पाहत राहावे. प्रथम मनश्चक्षूपुढे चरण येईनासे झाले किंवा काही वेळाने मनात नाना प्रकारचे विचार येऊ लागले व मन चंचल होऊ लागले तरी निश्चयाने ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा. वृत्ति फारच चंचल झाली तर डोळे उघडावे, पुन: समोरच्या मूर्तीच्या चरणांकडे अचल दृष्टीने काही काल पाहत राहावे व चरणयुगल चित्तात ठसवून घेण्याचा प्रयत्न करावा. पुन: डोळे मिटावे व हृदयाच्या ठिकाणी ध्यान धरावे. असे वरचेवर जरुरीप्रमाणे करीत गेले म्हणजे चित्तवृत्ति आपोआप स्थिर होऊ लागेल व ध्यान दृढावेल.

असा अभ्यास करताना, मागील नादात सांगितल्याप्रमाणे पश्यंति वाणीत जप करताना येणाऱ्या अडचणी येऊ लागतील. तशा त्या येणे साहजिक आहे; कारण हे ध्यान हृदयाच्या ठिकाणी होते. डोळे उघडे

ठेवून ध्यान केल्याने चित्तवृत्ति बाह्य जाते. ती अंतर्मुख करून आत हृदयाकडे न्यावयाची म्हणजे हा लयच आहे. यात मनाचा लय होऊ लागतो तसा प्राणाचाही लय होऊ लागतो. तेव्हा तशा अडचणी उत्पन्न होतील तरी भिण्याचे अगर अभ्यास बंद करण्याचे कारण नाही. मागे सांगितल्याप्रमाणे थोडा वेळ थांबावे, दीर्घ श्वास सोडावा, डोळे उघडावे व समोरच्या मूर्तीच्या चरणांवर लक्ष ठेवावे. पुनः डोळे मिटून हृदयाच्या ठिकाणी ध्यान करावे.

दुसरा एक उपाय म्हणजे **ध्यानाबरोबर** पश्यंति वाणीमध्ये उपास्य देवतेचा **मंत्रजप करावा** अगर नामस्मरण करावे म्हणजे वृत्ति चरणांच्या ठिकाणी स्थिर राहील. ध्यान व जप एकाच वेळी करणे या दोन वृत्ति होतात हे खरे, पण सुरुवातीस असंख्य वृत्ति उद्‌भवतात व चित्तविक्षेप होतो. त्यापेक्षा दोन वृत्ति राहिल्या तर बऱ्या. पुढे अभ्यासाने त्यांतील एक काढून टाकता येते.

आणखी एक उपाय आहे. तो म्हणजे **मानसपूजेचा अभ्यास**. चित्त चंचल होत असेल तर परमेश्वराच्या चरणकमलांची मानसपूजा करावी. एकेक भोग अर्पण करण्यामध्ये चित्तवृत्ति गुंगवून टाकावी म्हणजे कालांतराने चित्त शांत होईल व ध्यान साधेल. यातही नाना प्रकारच्या वृति आपण घ्यावयाच्या असतात हे खरे; पण सुरुवातीस त्या तश्या घेऊन मनास कोठेतरी गुंतविल्याशिवाय गत्यंतर नसते. मानसपूजेत निदान चरणांभोवती तरी वृति फिरत राहील. यामुळे तिची व्याप्ति कमी होईल, हे तत्त्व लक्षात घ्यावे. ह्याही वेळी जप सुरू ठेवावा. मनानेच मूर्ति पाहणे व मनानेच जप करणे ह्या क्रिया एकसमयावच्छेदेकरून सुरू असाव्या; म्हणजे वृत्ति बाह्यवर्ती असतात त्या अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल.

कित्येकांचे असे म्हणणे असते की, आपल्यापुढे मूर्ति उभी आहे अशी कल्पना करून तिचे ध्यान करावे. काही असे सांगतात की, आपले

उपास्य दैवत जेथे असेल त्या ठिकाणी आपण मनाने जावे व तेथे त्याचे ध्यान करीत आहो अशी कल्पना करावी. थोड्या विचारांती असे कळून येईल की, देहाच्या बाहेर मूर्तीची कल्पना करणे ही बाह्य वृत्ति होते. साक्षात्कार देहातच होणार आहे. जनार्दन हृदयस्थ आहे. तेव्हा हृदयाच्या ठिकाणीं **मूर्तीची कल्पना करून आपण तेथे सूक्ष्मरूपाने ध्यान करीत आहो** अशी कल्पना केली पाहिजे. हा अभ्यास कठीण वाटेल, पण अभ्यास करू लागल्यावर तो सुगम होईल.

हा अभ्यास सतत सुरू ठेवला म्हणजे काही दिवसांनी चित्ताची स्थिरता प्राप्त होऊन मूर्तीचे ध्यान स्थिरावत जात आहे, असा अनुभव येईल. निर्विकार व एकाग्र मन करून मूर्ति चित्तात बराच वेळ स्थिर राहील असा अभ्यास करावा. ध्यानयोगातील ही **दुसरी अवस्था** होय. ह्या वेळी मन अत्यंत सूक्ष्म होते. सर्व वृत्ति बंद पडतात. मेंदूचे गोलकही इतर व्यापार बंद ठेवतात. मनात विकल्प येत नाहीत. त्याचे बाकीचे व्यापार बंद पडून जप व एकाग्र ध्यान एवढेच व्यापार सुरू असतात असा अनुभव येईल.

ध्यान काही काल दृढ होणे यास **धारणा** म्हणतात. ही धारणा अभ्यासाने वाढवावी. ही एक वेळ साध्य झाली म्हणजे ती पुष्कळ वेळ धरता येते, असे अनुभवाअंती कळून येईल. धारणा दृढ होत गेली म्हणजे ध्येयाकार वृत्ति होत जाईल. देहभान हळू हळू नष्ट होईल. अशा वेळी परमेश्वराच्या चरणांच्या ठिकाणी चैतन्य उत्पन्न झाल्याचा भास होऊं लागेल. **चरणयुगल चैतन्ययुक्त तेज:पुंज असे प्रकाशरूपात दिसत असल्याचा अनुभव येईल.**

ही अवस्था एक वेळ प्राप्त झाली म्हणजे पुढील अभ्यास अगदी सोपा आहे. चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर मग मूर्तीच्या एकेक अवयवाचे ध्यान धरावे व ते वरवर चढवीत जावे. संपूर्ण मूर्ति ध्यानी आल्यावर हास्ययुक्त

अशा मुखकमलावर धारणा धरावी. श्रीशुकदेव देवहूतीस उपदेश करताना सांगतात की,

' संचितयेत् भगवतश्चरणारविन्दम्।

-श्रीमद्भागवत ३:२८

प्रथम भगवंताच्या चरणकमलाचे ध्यान आपल्या हृदयामध्ये करावे. ते स्थिर झाल्यावर जानुद्वयाचे, नंतर ऊरु म्हणजे मांड्यांचे, नंतर कटिप्रदेशाचे, वक्ष:स्थलाचे, मंदहास्ययुक्त मुखकमलाचे, नेत्रकटाक्षांचे, भ्रुकुटीचे, भ्रूमध्याचे ध्यान करावे. शेवटी मन अत्यंत एकाग्र करून ध्यानाची शेवटची अवस्था व विषय असलेल्या हास्यावरच अंत:करण स्थिर करावे. अशा प्रकारे अभ्यास केला म्हणजे तन्मय तदाकार वृत्ति बनते; व अंत:करणाचा शेवटी ब्रह्मस्वरूपात लय होतो.

श्रीमद्भागवत स्कंध ३ अध्याय २८ यामध्ये हा विषय फार सुंदर रितीने वर्णिलेला आहे. तो समग्र अध्याय जिज्ञासूंनी जरूर वाचावा. दुसऱ्या ठिकाणीही चरणापासून वर वर एक एक अवयवाच्या धारणा धराव्या असे स्पष्टपणे सांगितले आहे.

एकैकशोऽङ्गानि धियानु भावयेत्।
पादादि यावत् हसितं गदाभृत:।।
जितं जितं स्थानमपोह्य धारयेत्।
परं परं शुध्यति धीर्यथायथा।।

-श्रीमद्भागवत २:२-१३

ईश्वराच्या पायापासून हास्ययुक्त मुखकमलापर्यंत एकएक अवयवाचे क्रमाक्रमाने ध्यान करावे. असा अभ्यास करता करता जसजशी बुद्धीची धारणा दृढ होत जाईल तसतसा जिंकलेला अवयव सोडून पुढील एकएक अवयवाची धारणा धरावी. शेवटी हास्यावरच धारणा दृढ करावी.

मानसपूजा

मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाले म्हणजे तीस उपचार अर्पण करावेत, तिची मानसपूजा करावी व हास्यमुखाने व कृपाकटाक्षे ती आपणाकडे पाहत आहे अशी भावना करावी. मानसपूजा म्हणजे काय ? व ती केव्हा शक्य आहे ? याचा खुलासा आता झालाच आहे.

मूर्ति ध्यानावस्थेत स्थिर होऊन तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्याशिवाय पूजोपचार कसे अर्पण करणार ? कित्येकांचे असे म्हणणे आहे की, मांडी घालून बसलेलीच मूर्ति ध्यानास घ्यावी; पण बसलेल्या मूर्तीच्या प्रथम चरणापासून ध्यान करावयाचे म्हणजे या ठिकाणी मांड्यांचेच ध्यान करावे लागेल, व ती गोष्ट कठीण जाईल. जेव्हा सत्पुरुष बसलेल्या मूर्तीचे ध्यान सांगतात, तेव्हा त्याचा अर्थ असा की, ते ह्या तिसऱ्या अवस्थेतील म्हणजे मूर्तीत चैतन्य झाल्यावेळचे ध्यान सांगतात; अगर सिंहासनावर उपास्य दैवत पाय खाली सोडून बसले आहे अशा तऱ्हेचे ध्यान सांगतात. मुख्य मुद्दा हा की, मूर्तीत चैतन्य उत्पन्न झाल्यावर तिची कोणत्याही स्थितीत भावना करता येईल. अभ्यास पुरा होईपर्यंत एकच मूर्ति ध्यानास घ्यावी. पहिल्यापेक्षा दुसरी चांगली म्हणून दुसरी घेऊ नये. त्याने ध्यानयोग साध्य होणार नाही. **चैतन्ययुक्त मूर्ति चित्तात स्थिर होणे ह्या तिसऱ्या** अवस्थेपर्यंत पल्ला सतत निरलस दृढ अभ्यासाने गाठावा म्हणजे पुढच्या शेवटच्या पायरीवर थोड्या अभ्यासातच जाता येते. हा अभ्यास प्रत्येकाने करून पाहावा म्हणजे यात काय रहस्य आहे ते कळेल. हा अनुभवाचा विषय आहे. हे शाब्दिक ज्ञान नव्हे. कोणत्या मार्गाने गेले असता परब्रह्म स्वरूपात जाऊ हे कळेपर्यंत शाब्दिक ज्ञानाचा उपयोग. नंतर अभ्यासच केला पाहिजे. अभ्यास केल्याशिवाय साक्षात्कार होणार नाही. हा अभ्यास साधा व सोपा आहे. नास्तिकांनीही काही दिवस चित्ताची एकाग्रता व्हावी व अंत:करणात समाधान व शांति

उत्पन्न व्हावी म्हणून प्रयोगादाखल तो करून पाहावा. बुद्धिमान मनुष्यास तर हा तेव्हाच आकलन होईल. हा जसजसा आकलन होत जाईल तसतशी चित्ताची एकाग्रता होत गेल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येत जाईल व मन जास्त जास्त प्रसन्न व आनंदी होत जाईल !

ध्यानयोगाची **शेवटची अवस्था म्हणजे मूर्तीशी तद्रूप होणे - ध्येयाकार वृत्ति होणे -ही होय.** हास्ययुक्त मुखकमलावरील ध्यान पुढे पुढे संक्षेप करून हास्यावर ठेवून त्यातील आनंदाचे ध्यान करावे. ते करता करता मूर्तीशी आपण तदाकार झालो आहोत असा अनुभव येईल. **यतो वाचो निवर्तंते अप्राप्य मनसासह।** याचा अनुभव येईल. या स्थितीत वाचा नाही व मनही नाही. ह्या अवस्थेत ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी राहत नाही. येथे सगुण ध्यान संपते व निर्गुण ध्यानास आरंभ होतो.

शेवटच्या अवस्थेत मनाचा संपूर्ण लय होतो. वृत्ति तन्मय तदाकार होते ! त्या वेळी प्राणाचाही लय होतो. नाभिकमलाच्या ठिकाणी वसत असलेली कुंडलिनी शक्ति जागृत होते व प्राण सुषुम्ना पंथात शिरू लागतो. अशा वेळी अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न होते. कर्णांमध्ये नाद उत्पन्न होईल. यास अनुहतध्वनि म्हणतात. किंवा श्वेत, पीत, आरक्तादि वर्ण दिसू लागतील आणि प्रकाशरूप व अणुरूप ब्रह्माचे दर्शन होईल. कोणास दोन्ही एकदम होतील अगर एकामागून एकेक होईल. कसेही झाले तरी ही ब्रह्मस्वरूपाचे दिग्दर्शन करणारी रूपे होत !

पवनजय

या अवस्थेत जाताना असा अनुभव येईल की, आपले श्वासोच्छ्वासही अगदी हळू हळू चालत आहेत व श्वासाचा निरोध होत आहे. सत्त्वगुणप्रधान वृत्तीच्या मनुष्याच्या नाकावाटे १२ अंगुळांपर्यंत प्राणवायू वाहत असतो. ही गोष्ट नाकापुढे हात धरल्यास व श्वास सोडून

पाहिल्यास ध्यानी येईल. जसजसा अभ्यास वाढतो व मनोलय होत जातो, तसतशी वायूची बाहेर वाहण्याची गति कमी कमी होत जाते. अशा प्रकारे संपूर्ण मनोलय होताच प्राणही वाहण्याचा बंद होतो व ताटस्थ्य येते ! असे होणे साहजिक व क्रमप्राप्त आहे; कारण मनाचा जसजसा लय होत जाईल, तसतसा प्राणाचाही लय होत जाईल. मन व प्राण ह्या एकाच वायूच्या द्विधा वृत्ति आहेत. पवन-जय झाला म्हणजे केवलकुंभक साध्य होतो. श्वास घेणे व सोडणे या क्रिया ज्या अवस्थेत बंद असतात त्या स्थितीस **केवलकुंभक** म्हणतात. केवलकुंभक वाढत गेला की सुषुम्ना मार्ग खुला होतो, कुंडलिनीचे उत्थापन होते, प्राण चक्रभेदन करीत ऊर्ध्व गतीने जातो व शेवटी आज्ञाचक्रावर येऊन आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करून देतो !

नासिकाग्रदृष्टि ध्यानयोग

श्रीमद्भगवत्‌गीतेमध्ये सगुण ध्यानाचा एक प्रकार सांगितला आहे, सहाव्या अध्यायात हा अभ्यास सांगितला आहे, तो असा :-

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशाश्चानवलोकयन्॥

यास नासिकाग्रदृष्टियोग म्हणतात. मूर्तिध्यानाप्रमाणे यात प्रथम त्राटकाचाच अभ्यास होतो; कारण नासिकाग्रावर अचल दृष्टि ठेवावयाची असते. मागे सांगितल्याप्रमाणेच सहजासनावर ताठ बसून व इतर गोष्टी लक्षात घेऊन या अभ्यासास सुरुवात करावयाची आहे. फरक इतकाच की, चरणांच्या ऐवजी नासिकाग्रावर दृष्टि स्थिर करावयाची. नासिकाग्र हेच प्रतीक समजावयाचे. त्या ठिकाणी दृष्टि स्थिर करताना गुरूपदिष्ट जप अगर नामस्मरण करावे. हा अभ्यास प्रथम थोडा रुक्ष व कंटाळवाणा वाटेल, पण श्रद्धा ठेवून निश्चयाने व नियमितपणाने करीत गेल्यास यातील

गोडी कळू लागेल व अनुभव येऊ लागतील. अभ्यासास बसल्यावर दोन्ही डोळ्यांनी एकसमयावच्छेदेकरून नासिकाग्राकडे पाहिल्यास नासिकाग्र कोणते याची बरोबर कल्पना प्रथम कित्येकांस येत नाही. नाकाच्या शेंड्याकडे दोन्ही डोळ्यांनी पाहावे व जो भाग दिसेल त्यावरच दृष्टि स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. म्हणजे २-३ दिवसांतच नासिकाग्र कोणते हे कळेल व त्यावर दृष्टि कशी अचल राहू लागते याचा अनुभव येईल. हा अभ्यास करताना मागे जपाच्या वेळी उल्लेखिल्याप्रमाणे अडचणी येतील. त्यांचे निवारण मागे सांगितल्याप्रमाणे करावे. या अभ्यासात दृष्टीवर जास्त ताण पडत असल्यामुळे प्रथम प्रथम १-२ मिनिटांतच डोळे दुखू लागतील. तसे होऊ लागल्यास डोळे काही काल मिटावे, पण पश्यंतीत जप अगर नामस्मरण सुरू असावे. डोळ्यांवरील ताण कमी झाला असे वाटल्यास पुन्हा डोळे उघडावे. अशा प्रकारे अभ्यास वाढवीत गेल्यास थोडक्या दिवसांत तासतासमुद्धा अचल दृष्टीने पाहता येईल.

अशा प्रकारे धारणा वाढत गेल्यास कित्येक तासापर्यंत साधनास बसता येते. तो काल केव्हा निघून गेला हे कळत नाही. वृत्ति तन्मय तदाकार झाली म्हणून पुढे उन्मनी अवस्था प्राप्त होते. संपूर्ण मनोलय होऊन वर उल्लेखिल्याप्रमाणे आकस्मिकपणे साक्षात्काराचे अनुभव प्रकाश अगर नादरूपात येऊ लागतात !

भ्रूमध्य - दोन भुवयांमधील भाग - हेही नासिकाग्र उलट दृष्टीने होते. तेव्हा तेथेच दृष्टि स्थिर करावी असे कित्येक सांगतील; पण नवीन साधकाने तसे करू नये; कारण तसे करण्यात डोळ्यांच्या स्नायूंवर व ज्ञानतंतूंवर एकदम भलताच ताण पडतो. त्यामुळे डोळे बिघडतील. चुकीचा अभ्यास केल्यामुळे डोळे बिघडलेले व दृष्टि गेलेले लोक आमच्या पाहण्यात आहेत. अभ्यास शास्त्रास धरून व क्रमवार व्हावयास पाहिजे; म्हणजे ध्येय

सुसाध्य होते. नासिकाग्रावर अचलदृष्टि स्थिर झाली म्हणजे ती हळूहळू वर चढवीत नेत जावी व शेवटी भ्रूमध्याच्या ठिकाणी स्थिर करावी. या ठिकाणी ती कित्येक तास स्थिर होत गेली म्हणजे मूर्तीच्या ध्यानाप्रमाणेच मनोलय व प्राणलय संपूर्ण होऊन वृत्ति तन्मय तदाकार होते. कुंडलिनी शक्ति जागृत होते, प्राण सुषुम्नापंथ स्वीकारितो, अतींद्रिय ज्ञान होते व शेवटी अणुब्रह्माचा साक्षात्कार होतो !

श्रीमद्भागवतामध्ये हा अभ्यास सांगितला आहे. तो थोड्या निराळ्या स्वरूपात आहे. **कपिल** महामुनींनी आपल्या **देवहूती** मातेस उपदेश केला आहे. त्यात नासिकाग्रदृष्टियोग सांगितला आहे.

काष्ठां भगवतो ध्यायेत् स्वनासाग्रावलोकनः।

-श्रीमद्भागवत ३:२८-१२

नासिकाग्रावर दृष्टि ठेवून भगवंताच्या मूर्तीचे ध्यान करावे असे सांगितले आहे. ती मूर्ति निळ्या कमळाच्या पानाप्रमाणे **श्यामल** असून, प्रसन्न वदन व बालरूप असून **उभी** आहे, अशी कल्पना करावी.

हा विषय जास्त कठीण आहे. नासिकाग्रावर उघड्या डोळ्यांनी दृष्टि एकाग्र करून भगवंताच्या मूर्तीचे ध्यान कल्पावयाचे आहे. यास चित्ताची जास्त एकाग्रता होण्याची तयारी पाहिजे. नुसता जप सुसाध्य आहे, पण ध्यान करावयाचे कठीण आहे.

हा अभ्यास करण्याची दुसरी सुगम पद्धति आहे. **हठयोगात ४ मुद्रा** सांगितल्या आहेत त्या अशा :-

१ भूचरी २ खेचरी ३ चाचरी ४ अगोचरी

हठयोगाच्या दृष्टीने ह्या मुद्रा महत्प्रयासाने साध्य होतात व त्यांचे महत्त्वही अत्यंत वर्णिले आहे.

ध्यानयोगाच्या दृष्टीने या मुद्रांचा अभ्यास आपण केल्यास त्या फलदायी होतात. त्या कशा ते पाहू.

१ अंत:भूचरी :- डोळे मिटून नासिकाग्रावर मनश्चक्षूने पाहत राहून तेथे दृष्टि स्थिर करणे ही अंत:भूचरी म्हणावी. भू म्हणजे पृथ्वी तिच्यावर असणारी म्हणजे खाली एकाग्र दृष्टि ती भूचरी मुद्रा होय.

२ अंत:खेचरी :- म्हणजे आकाशात असणारी म्हणजे ऊर्ध्व एकाग्र दृष्टि ही खेचरी मुद्रा होय. भ्रूमध्याच्या ठिकाणी दृष्टि एकाग्र करणे ही बहि:खेचरी व डोळे मिटून भ्रूमध्याच्या ठिकाणी एकाग्रतेने ध्यान करणे ही **अंत:खेचरी.**

पुढील २ मुद्रा या अभ्यासातील अनुभवी ज्ञात्याकडून जाणून घ्याव्या. हा अभ्यास कठीण आहे; पण तो साधला म्हणजे हठयोगात त्या त्या मुद्रांचे सांगितलेले अनुभव ध्यानयोगाच्या अभ्यासाने येतात, ह्याचे प्रत्यंतर अनुभवण्यास मिळेल.

हा नासिकादृष्टियोग ज्यास साधणार नाही अशा साधकाने प्रथम भक्तियुक्त अंतक:रणाने आपल्या हृदयाच्या ठिकाणी भगवंताच्या चरणकमलांचे ध्यान करण्याच्या सोप्या अभ्यासास सुरुवात करावी.

अभ्यासाचे गुणदोष

ध्यानयोगाच्या अभ्यासास साधारण एकान्त स्थान पाहिजे. कोठे तरी बागेत, देवालयात अगर आल्हादकारक ठिकाणी स्थळ शोधावे. निदान घरातील देवघर अगर एखादी खोली पसंत करावी. एकटेच शुचिर्भूत होऊन बसावे. दुसरे कोणी जवळ असू नये. काही व्याधी शरीरास झाली असता, अगर क्षुधित असता, तसेच चित्तास व्याकुलता उत्पन्न झाली असेल, चित्त क्रोधाने व्याप्त असेल अगर अत्यंत चिंतायुक्त होऊन अशान्त असेल तर अभ्यासास बसू नये. हे दोष निवारण करून अभ्यास करावा. जवळ दुर्जन असू नयेत. त्यामुळे मोठे विघ्न उत्पन्न होते. अत्यंत थंडी पडली असता, अत्यंत उष्मा होत असता, अत्यंत पाऊस पडत असता अभ्यासास बसू

नये. नदीतीरी, स्मशानात, वठलेल्या झाडाखाली अगर उघड्या जागी अभ्यास करू नये; कारण त्या योगे कदाचित स्मृतिलोप, बाधिर्य, मूकत्व, व अंधत्वही येण्याचा संभव आहे. अथवा जडत्व येईल, उचकी अगर श्वास उठेल. वात, पित्त व कफ यांपैकी एक अगर अनेक दोष उठतील. म्हणून अभ्यास निवाऱ्याच्या जागी करावा. ध्यानाच्या शेवटच्या अवस्थेत जेव्हा तदाकार मन होते तेव्हा शरीराचा अवयव वेडावाकडा होण्याचा संभव असतो. म्हणून आपल्याभोवती दोन हात कोणतेही सामान असू नये. बसण्यास दर्भासन, कृष्णाजिन, व त्यावर धूतवस्त्र एवढेच असावे. लाकडी पाट वगैरे घेऊ नये व नुसत्या जमिनीवरही बसू नये; कारण वृत्तीस जडत्व येते. बसण्याच्या जागी सुवासिक फुले व धूप असल्यास चांगले. इतक्या गोष्टींची साधनता नसेल तर साधकाने त्याकरिता नडून बसण्याचे कारण नाही. मन शुद्ध असले म्हणजे दुसरी कोणतीही उपकरणे लागत नाहीत. ध्यान हे मानसिक कर्म आहे व ते मनाने करावयाचे आहे. तेव्हा मनाची शुद्धता हा गुण पाहिजे. कशाकरिताही अडून न बसता वाटेल त्या परिस्थितीत अभ्यासास सुरुवात करावी. याप्रमाणे अभ्यास करून आपल्या स्वरूपाप्रत जाण्याच्या मार्गास सर्वांनी लागावे यातच त्यांचे कल्याण आहे.

ध्यानयोगाचा किंवा जपयोगाचा अभ्यास करताना पुष्कळ वेळा शंका येतात व भ्रम उत्पन्न होतो. तरी यापासून सावध राहावे अशी सूचना देणे जरूर आहे. अभ्यास करताना सात्त्विक वृत्ति बनून चित्ताची एकाग्रता होऊ लागली म्हणजे नाना प्रकारचे अनुभव येऊ लागतात. ते सर्वांस सारखे येतील असे नाही. स्वप्नात देवाचे अगर सत्पुरुषाचे दर्शन होणे, त्यांच्याशी संभाषण होणे, त्यांनी प्रसाद देणे वगैरे व अन्य प्रकारचे दुसरे प्रकार होतील. जागेपणीही वरील सर्व प्रकार प्रत्यक्ष अनुभवास येतील. या अनुभवातसुद्धा काही सशास्त्र पद्धत व क्रम आहे. हे जरी अनुभव आले तरी याने अहंकार अगर भ्रम उत्पन्न होऊ देऊ नये. हे म्हणजे खरे

ज्ञान अगर साक्षात्कार नव्हे. यावरून एवढेच ओळखावयाचे की, आपण आक्रमितो हा मार्ग बरोबर आहे व आपली सत्त्वगुणप्रधान वृत्ति बनत आहे. रस्त्यावरून जाताना रस्त्याकडेचे प्रकाशदीप दिसू लागले, रस्ता चांगला व स्वच्छ दिसू लागला म्हणजे आपण राजमार्गावर आहोत, सत्पथावर आहोत एवढेच ओळखावयाचे. यापेक्षा जास्त महत्त्व यास नाही. जरा कोठे थोडे प्रकाश दिसू लागले किंवा अणुब्रह्मापर्यंत मजल गेली की कित्येकांस असा भ्रम होतो की, हेच सर्व ज्ञान व हाच साक्षात्कार. आपण आता संपूर्ण ज्ञानी व साक्षात्कारी झालो. भ्रमाने ते व्याप्त होतात. तरी साधकाने अशापासून सावध राहावे व आपला अभ्यास शेवटपर्यंत सुरू ठेवावा. सूर्य जसा प्रत्यक्ष दृष्टिगोचर आहे त्याप्रमाणे स्वस्वरूप साक्षात्कार स्पष्टपणे होतो, असे श्रुतीमध्ये सांगितले आहे. त्याही पलीकडे परब्रह्मस्वरूप आहे. यावरून अभ्यास कोठपर्यंत करणे जरूर आहे, हे ध्यानी येईल.

निर्गुण ध्यानाचा विषय पुढे घेण्यात येईल. तो विषय फार गहन आहे. तो कळावा अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनी वरीलप्रमाणे सगुण ध्यानाचा अभ्यास करावा व हा ध्यानयोग पुरा करावा. येथपर्यंत मजल आल्याशिवाय पुढील विषय बरोबर कळणार नाही. शब्दज्ञानही कदाचित होणार नाही; कारण तो अनुभवाचा विषय आहे. जे अनुभव घेतील तेच जाणतील. ज्यांना स्वहित व्हावे आणि खरे सुख व शांति मिळावी अशी इच्छा असेल त्यांनी वेळ न गमावता अभ्यासास सुरुवात करावी. एक वेळ यात काय तथ्य आहे ते पाहण्याकरिता म्हणून तरी अभ्यास करून पाहावा म्हणजे यातील गोडी व आनंद कळेल ! नित्य अभ्यासात हा आनंद थोडा जरी प्राप्त झाला तरी तो अमृतबिंदुरूप आहे ! त्या योगे चित्तास प्रशांतता व सतत समाधान प्राप्त होईल ! !

नाद ४ था

गायत्रीची अष्टांगे

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति।

–मैत्रायणीयोपनिषत् ६-२२

वर उद्धृत केलेल्या उपनिषद्वाक्याचा अर्थ असा की, 'शुद्ध ब्रह्मात निष्णात झालेला (मनुष्य) परब्रह्म प्राप्त करून घेतो.' परब्रह्म म्हणजे काय असे शब्दांत सांगावयाचे म्हणजे ॐकार रूपातच सांगितले पाहिजे. ॐ इति **एकाक्षरं ब्रह्म**। असे श्रीमद्भगवद्गीतेतही सांगितले आहे. यापासूनच पुढे स्वर, वर्ण, भाषा, सर्व विद्या व परादि वाचा उत्पन्न झाल्या. ह्या सर्वांचा उगम व विस्तार कसकसा होत गेला त्याची माहिती गायत्रीच्या अष्टांगांच्या माहितीत आहे. **गायत्रीची अष्टांगे** पुढीलप्रमाणे आहेत -

१ नाद	५ रूप
२ बिंदु	६ रेखा
३ कला	७ स्वरवर्ण
४ ज्योति	८ आकृति

ह्या अष्टांगांची योग्य कल्पना व नंतर प्रचिती येण्याकरिता प्रथम मूलाधारादि सप्तचक्रे; तसेच प्राण, मन, व परादि वाचा यांचा उगम कसा झाला याची थोडक्यात तरी माहिती पाहिजे. हा विषय जरा कठीण आहे; पण लक्षपूर्वक वाचल्यास व नीट मनन केल्यास तेव्हाच लक्षात येण्याजोगा आहे. 'योगाचा विषय म्हणून ह्या सोडून' असे करू नये, कारण तसे करण्याने, मात्रालयाभ्यास म्हणून जो विषय पुढे दिला आहे तो कळणार नाही. अभ्यास कळण्यास याची जरुरी आहे; म्हणून सर्व विषयांचे ज्ञान योग्य व साकल्याने होण्याकरिता पुढील विवेचन करीत आहो.

ज्ञानचक्रे

या देहातील सर्व इंद्रिये, त्यांच्या देवता व अधिष्ठान यांसह, तयार झाल्यावर जीवचैतन्यरूपी प्राण मस्तकाची टाळू फोडून आत प्रवेश करतो व नंतर तो खाली जात जात सर्व शरीरातील अणुपरमाणू व्यापून टाकतो, असे ऐतरेय उपनिषदात सांगितले आहे.

स एतमेव सीमानं विदार्यैतया द्वारा प्रापद्यत।
सैषा विदृतिर्नाम। द्वास्तदेन्नान्दनम्।।

- ऐतरेयोपनिषत् १-३:१२

अर्थ :- म्हणून त्या चैतन्यरूपाने या मस्तकाची सीमा विदारण करून त्या द्वाराने आत प्रवेश केला. हे द्वार विदारण केले म्हणून ते विदृति या नावाने प्रसिद्ध आहे. या द्वाराने जाणारा परब्रह्माच्या ठिकाणी आनंद पावतो; म्हणून हे द्वार नंदन होय.

मुलांची टाळू पुढे बंद होते. प्राणाची गति वरून खाली ज्या मार्गाने झाली त्याच मार्गाने खालून प्राणशक्ति एकवटून ती पुन: वर सरळ आलेल्या मार्गाने नेण्याचे जो जाणतो, त्यासच परब्रह्म स्वरूपाचा साक्षात्कार होतो. तोच अखंड आनंदाचा उपभोग घेतो! या मार्गावर सहा चक्रे आहेत. ती कमलाकार आहेत म्हणून त्यांस 'कमले' असेही म्हणतात. प्राणाची गति खालून वर एक एक चक्रावर होत जाते. ही ज्ञानचक्रे काल्पनिक नसून त्यांचे प्रत्यक्ष ज्ञान होते, असे पूर्वाचार्यांनी अनुभवाने लिहून ठेविले आहे. हे प्रमाण सत्य आहे.

आपल्या शरीराचे सर्व व्यापार आपल्या मस्तकातील मेंदूच्या क्रियेवर अवलंबून आहेत. तेथून सर्व शरीरभर ज्ञानतंतू पसरलेले आहेत. तारायंत्राप्रमाणे त्याचे कार्य सुरू असते. ही एक पद्धति आहे. हीस इंग्रजीत नर्व्हस सिस्टिम (Nervous System) म्हणतात.

ह्या ज्ञानतंतूंच्या व्यवस्थेशिवाय आपल्या शरीरामध्ये आणखी एक निराळीच व्यवस्था आहे. तिला **सिंपथेटिक वा ऑटॉनमस सिस्टिम** (Sympathetic or Autonomous System) असे म्हणतात. या व्यवस्थेतील ज्ञानतंतूंचे कार्य व महत्त्व यांची बरोबर कल्पना अद्याप भौतिक व वैद्यक शास्त्रज्ञांस समजून आलेली नाही. ह्या व्यवस्थेतील ज्ञानतंतूंवर आपला मुळीच ताबा चालत नाही. ह्यांतील ज्ञानतंतू हृदय, यकृत, मूत्रपिंड, फुप्फुस, जठर बस्ती, प्रजोत्पादक इंद्रिये, रक्तवाहिन्या वगैरेसारख्या अत्यंत महत्त्वाच्या अवयवांस व भागांस गेलेले आहेत. हे जर नसते तर त्या त्या अवयवांच्या क्रिया कमी-जास्ती झाल्या असत्या. ही गोष्ट शास्त्रीय प्रयोगावरून आता सिद्ध झाली आहे. त्यांच्या योगाने सर्वांस जीवन मिळते, असे म्हणण्यास हरकत नाही. इतके त्यांचे महत्त्व आहे. ही व्यवस्था म्हणजे काही ज्ञानतंतूंच्या ग्रंथी Ganglia (गँग्लिया) व त्यांची जाळी Plexuses (प्लेक्ससेस) ही होत. ह्या ज्ञानतंतूंच्या ग्रंथी व त्यांची जाळी पाठीच्या कण्याच्या पुढच्या बाजूस म्हणजे पोटाच्या आतील अंगास माकडहाडापासून तो थेट मानेपर्यंत पसरलेली आहेत. ही ठरावीक, म्हणजे सहाच आहेत. ती विशिष्ट जागी व विशिष्ट अंतरावरच आहेत. त्यांमध्ये ठरावीक बारीक गाठी आहेत व त्यांपासून सूक्ष्म ज्ञानतंतू शरीरातील सर्व महत्त्वाच्या अवयवांस गेले आहेत. तसेच काही मेंदूतही गेले आहेत. वैद्यशास्त्र व योगशास्त्र यांच्या दृष्टीने विचार केला म्हणजे असे दिसून येईल की, या जाळ्यांना (Plexuses) प्लेक्ससेसना **षटचक्रे म्हणण्यास हरकत नाही**; कारण त्यांची स्थाने, त्यांतील दलांची संख्या व वर्णन आणि या प्रत्येक ज्ञानचक्राचा ताबा कोठे कोठे चालतो (Sphere of Action) वगैरे वर्णन दोन्ही शास्त्रांच्या तुलनात्मक दृष्टीने तंतोतंत जुळते. यावरून भौतिक शास्त्रज्ञांना व चिकित्सक बुद्धिवाद्यांना कळून येईल की, आमचे योगशास्त्र व

अध्यात्मशास्त्र हे कल्पनागम्य शास्त्र नसून ते भक्कम आधाराच्या पायावर स्थित झाले आहे. आता चक्रांच्या वर्णनाकडे वळू.

१ मूलाधार

मूलाधार हे चक्र शिवणीच्या ठिकाणी आहे. याचा अर्थ शिवणीच्या कातड्याच्या बाहेरच्या अगर आतील अंगास ते आहे असा न धरता, शाखाचंद्रन्यायाने शिवण हे उपलक्षण धरून त्याच्या अनुरोधाने कटिप्रदेशात वास्तव्य करीत असलेल्या ज्ञानचक्राचे लक्ष्य धरले पाहिजे. माकडहाडाच्या पुढील भागी, वर्णन केलेल्या ठिकाणीच, ते आहे, असा अर्थ घ्यावयास पाहिजे.

ह्या चक्रास सिंपथेटिक नर्व्हस प्लेक्ससेसपैकी **पेल्व्हिक प्लेक्सस** (Pelvic Plexus) म्हणण्यास हरकत नाही; कारण त्याच्याशी याचे वर्णन बरोबर जुळते. ह्याचे चार भाग आहेत. हे मूलाधार चक्राची चार दले होत.

आपल्या शास्त्राप्रमाणे याचे वर्णन खाली दिल्याप्रमाणे आहे - मूलाधार हे पहिले चक्र आहे.

"आधारं प्रथमं चक्रम्।"

यास चतुर्दले आहेत. या चार दलांमध्ये **व, श, ष, स** हे ४ वर्ण आहेत. ही चार अक्षरेसुद्धा ओळीने बसतात. ह्यांस **बीजे** मानिली आहेत. ही फार भारी बीजे आहेत; कारण ही अगदी मूल-आधार अशा चक्राच्या ठिकाणी आहेत. बीज म्हणावयाचे म्हणजे वरील वर्ण **वं, शं, षं, सं** असे उच्चारिले पाहिजेत. यात **वं** हे बीज खालच्या बाजूच्या पाकळीवर स्थित आहे. हे फार भारी बीज मानले आहे. ह्या एका बीजानेच सर्व मंत्र सिद्धीस पावतात! इतके याचे महत्त्व आहे. एवढी

याची थोरवी असण्याचे कारण ह्या दलाच्या वर्णनाकडे लक्ष दिल्यास सहज ध्यानी येईल. या दलावर ताबा मिळविला म्हणजे विषय जिंकता येतात. विषयवासना जिंकल्यावर मग जगात काय राहिले? ती जिंकणारास सर्व काही प्राप्त होते. **वं** बीजाचे केवढे हे महत्त्व!

ह्या प्रत्येक दलात एक एक शक्ति वास्तव्य करिते व ह्या प्रत्येक शक्तीपासून निरनिराळ्या आनंदांची प्राप्ति होते. या चक्राच्या ठिकाणी अपान वायूचे भ्रमण आहे.

येथे **गजानन** देवतेचे अधिष्ठान आहे. आत्मसाक्षात्काराच्या मार्गाच्या अनुभवाचे पहिले **दृश्य जो आरक्तवर्ण,** तो या चक्रावर धारणा धरल्यास दिनू लागतो.

२ स्वाधिष्ठान

ज्ञानचक्रांपैकी दुसरे चक्र स्वाधिष्ठान होय. ह्या चक्रास **एओर्टिक प्लेक्सस** (Aortic Plexus) म्हणण्यास हरकत नाही. पाठीतील कण्यापैकी कंबरेच्या लंबररिजन (Lumber-Region) ज्यास म्हणतात त्याच्या शेवटच्या दोन-तीन मणक्यांच्या पुढे हे चक्र आहे. एओर्टिक प्लेक्ससचे ६ भाग कल्पिले आहेत. स्वाधिष्ठान चक्राची ६ दले कल्पिली आहेत.

या षट्दलांकित चक्रांमध्ये **ब, भ, म, य, र, ल** हे ६ वर्ण आहेत. हे प्रत्येक दल एका एका शक्तीचे व आनंदाचे वास्तव्यस्थान आहे. या चक्राची देवता **ब्रह्मा** ही मानिली आहे. या ठिकाणी सप्तवारांपैकी **बुधवाराची** कल्पना केली आहे. मोक्षदायक अशा सप्तपुरींपैकी **कांची** नामक नगरी येथे आहे, असे मानले आहे. साक्षात्काराच्या मार्गातील प्रकाशाच्या अनुभवापैकी **पीतवर्ण** या चक्राच्या ठिकाणी ध्यान धरल्यास दृग्गोचर होतो!! पृथ्वी-तत्व, स्थूल देह व जागृत अवस्था ही सर्व येथे

मानली आहेत. **अपान** वायूचे वास्तव्य येथे आहे. उपवायूंपैकी **धनंजय** नामक वायु येथे भ्रमण करतो. हा शब्द-उत्पत्ति करतो. मृत्यूनंतर काही काल हा वायु असतो!

३ मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल

तिसऱ्या चक्रास मणिपूर ऊर्फ नाभिकमल असे म्हणतात. या चक्रास **सोलर प्लेक्सस** (Solar Plexus) म्हणण्यास हरकत नाही याचे फार महत्त्व आहे. हे सूर्यासारखे तेजस्वी आहे! सूर्य उदय पावला म्हणजे पृथ्वीवर सर्वत्र प्रकाश पडतो. त्याप्रमाणे येथे वसत असलेल्या कुंडलिनी शक्तीचा उदय झाला म्हणजे आत्मरवीचा प्रकाश सर्वत्र पडतो; म्हणून यास सूर्यासारखे तेजस्वी Solar असे सूर्यवाचक नाव दिलेले असावे! याचे दहा भाग आहेत. तीच नाभिकमलाची दहा दले.

कण्याचा जो पाठीतील भाग Lumber Region (लंबर रिजन) यातील पहिल्या मणक्याच्या पुढील अंगास हे चक्र आहे. या ठिकाणी **कुंडलिनी** शक्तीचे वास्तव्यस्थान आहे. प्राण व अपान यांचे ऐक्य करण्याचे व मध्यमार्ग स्वीकारण्याचे हे स्थान होय!

यास दहा पाकळ्या आहेत. त्या पाकळ्यांत अनुक्रमे **ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प,** व **फ** असे दहा वर्ण आहेत. ह्यांस मातृका किंवा बीजे म्हणतात. पंचप्राणांपैकी **समान** वायूचे हे राहण्याचे स्थान आहे. उपवायूंपैकी **कृकल** या नावाचा वायु येथे वास्तव्य करतो. **कृकल** (कृकर) वायु हा क्षुधा व तृषा उत्पन्न करतो. शिंक येणे हे त्याचे कार्य आहे. येथे **परा** ही श्रेष्ठ वाणी आहे. ही स्फुरणरूप आहे. तिन्ही वाचांचा लय या वाचेत व्हावयास पाहिजे; म्हणजेच हिचे ज्ञान होते. विष्णु या देवतेचे येथे अधिष्ठान आहे. सप्तपुरींतील **अवंती** ही नगरी येथे मानली आहे.

गुरुकृपेने येथे वसत असलेली कुंडलिनी उत्थापन होत असल्यामुळे सप्तवारांपैकी **गुरुवारची** येथे योजना केली आहे. या कमलाचा **नीलवर्ण** आहे. प्रत्येक पाकळीच्या ठिकाणी एक एक शक्ति आहे व त्या ठिकाणी एका एका आनंदाची प्राप्ति होते. समीपता ही मुक्ति येथे मिळते.

४ अनाहत ऊर्फ हृत्कमल

अनाहत हे चवथे चक्र आहे. ह्यास हृत्कमल असे म्हणतात. हे हृदयाच्या ठिकाणी छातीत आहे; म्हणून यास हृत्कमल असे नामाभिधान प्राप्त झाले आहे. ज्यास इंग्रजीत हार्ट म्हणजे हृदय म्हणतात त्याच्या मागे हे चक्र आहे म्हणून शारीरशास्त्रातही त्यास **कार्डिॲक** प्लेक्सस (Cardiac Plexus) असे यथायोग्य नाव दिले गेले आहे. त्याचे भाग १२ कल्पिले आहेत.

येथे प्राण आला की मन व प्राण यांचे ऐक्य होते. चित्ताच्या एकाग्रतेमुळे प्राण व मन यांचा लय होऊ लागला म्हणजे श्रोत्रेंद्रियांच्या ठिकाणी अतींद्रियज्ञान (Special Sense) उत्पन्न होऊ लागते. त्या वेळी कर्णामध्ये विशिष्ट प्रकारचे ध्वनि उत्पन्न होतात त्यास अनाहत किंवा अनुहतध्वनि असे म्हणतात.

या कमळास बारा पाकळ्या आहेत. या पाकळ्यांत अनुक्रमे क पासून ठ पर्यंत **क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट** व **ठ** हे १२ वर्ण आहेत. ह्या मातृका किंवा बीजे होत. **प्राणवायु** येथे राहतो.

ज्या वेळी मणिपूर चक्रावरून मूळ वायु वर येत जातो तेव्हा या हृत्कमलावर त्याचे प्राण व मन असे स्पष्ट दोन विभाग झालेले दृष्टोत्पत्तीस येतात.

उपवायूंपैकी **देवदत्त** या नावाचा वायु येथे राहतो. ह्याचे कार्य जांभई येणे, निद्रादि कर्मे करणे असे आहे. **पश्यंति** वाणीचे हे स्थान आहे.

मनातल्या मनात स्पष्ट उच्चार आपणास करता येतो ती पश्यंति वाणी होय. हिची स्पष्ट जाणीव आपणास होते. या वाणीने जप करावा व तोच जप श्रेष्ठ होय, असे शास्त्रात सांगितले आहे.

५ विशुद्धचक्र

विशुद्ध हे ज्ञानचक्रांपैकी पाचवे चक्र आहे. याचा **धूम्रवर्ण** आहे. कित्येक ह्या कमलाचा स्फटिकवर्ण आहे असे मानितात. **कंठ** हे याचे स्थान आहे. याला सोळा पाकळ्या ऊर्फ दले आहेत.

अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः हे सोळा **स्वर** ह्या कमलाच्या एक एक दलांत अधिष्ठित आहेत. ह्या चक्राच्या ठिकाणी प्राण २ घटिका ४६ पळांपर्यंत नित्य वास्तव्य करतो. येथे १००० अजपाजप नित्य होतो. **जीवात्मा** हे याचे दैवत कल्पिले आहे. तेज हे तत्त्व येथे वास्तव्य करते. पंचप्राणांपैकी **उदान** वायूच्या भ्रमणाचे हे स्थान होय. उपवायूंपैकी **कूर्म** या नावाचा वायु येथे राहतो. त्याचे कार्य म्हणजे डोळ्यांची उघडझाप करणे हे होय. चारी वाणींपैकी **मध्यमा** वाणीचे हे स्थान आहे. सप्तपुरींपैकी श्रीकृष्णाचे वास्तव्य स्थान जी **द्वारका** नगरी तीच ही आहे, असे मानिले आहे! या ठिकाणी **शनिवार** कल्पिला आहे. तसेच सरूपता या मुक्तीचे हे ठिकाण होय. विशुद्ध चक्रास सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिमपैकी **सर्व्हायकल प्लेक्सस** (Cervical Plexus) असे म्हणण्यास हरकत नाही. ज्याप्रमाणे बटमोगरा, चमेली वगैरे कित्येक फुले पाकळ्यांच्या दोन-दोन अगर तीन-तीन घेरांची असतात, त्याप्रमाणे हे कमळ पाकळ्यांच्या तीन घेरांचे आहे. पहिल्या मोठ्या घेराचा रंग (Reddish Grey) धूम्र वर्णाचा आहे व बाकीचे शुभ्र वर्णाचे आहेत.

मेंदूतील रोहिण्यांभोवती व डोळ्यांकडे जाणाऱ्या रोहिण्यांभोवती यातील ज्ञानतंतूंची जाळी अगर लहान दलेच बनतात. डोळ्याच्या आतील भागात रेटायना म्हणून जो ज्ञानतंतूंचा पातळ पडदा आहे आणि ज्याच्यावर सर्व बाह्य सृष्टीतील प्रतिबिंबे उमटतात, त्याकडे यातून ज्ञानतंतू जातात.

६ आज्ञाचक्र ऊर्फ अग्निचक्र

आज्ञाचक्र ऊर्फ अग्निचक्र हे सहावे ज्ञानचक्र आहे. हे द्विदलांकित असल्यामुळे यास **द्विदलकमल** असे म्हणतात. येथे आत्म्याचा साक्षात्कार होतो तसा नादब्रह्माचाही साक्षात्कार होतो! येथे स्वस्वरूपाचे ज्ञान प्राप्त होते.

हे चक्र भ्रूमध्याच्या ठिकाणी आहे. भ्रूमध्य म्हणजे दोन भुवयांच्या मधील कातड्याचा भाग अगर हाडाचा भाग असा अर्थ घेऊ नये. तर पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे शाखाचंद्रन्यायाने भ्रूमध्य बिंदूला समांतर असे मस्तकात असलेले मेंदूतील स्थान याने लक्षित आहे, असा अर्थ घ्यावा. उपनिषदांतही हाच अर्थ अभिप्रेत आहे असे खालील उपनिषत् वचनावरून कळून येईल.

आज्ञाचक्रं च मस्तकम्॥

-योगकुंडल्युपनिषत् ३:११

आज्ञाचक्र हे मस्तकात आहे. मेंदूचे मुख्य दोन भाग जेथे चिकटलेले आहेत, तेथे हे अग्निचक्र आहे. षट्चक्रांपैकी आज्ञाचक्रास मस्तकातील मेंदूच्या भागांपैकी **ऑप्टिक थॅलॅमस** (Optic Thalamus) असे म्हणण्यास हरकत नाही. मेंदूचे, मधोमध असे, दोन भाग आहेत. त्यांस अर्धगोल म्हणतात. हे दोन्ही मध्यावर जोडलेले आहेत.

ब्रह्माच्या प्रकाशमयरूपाच्या दर्शनाबरोबर नादरूपाचाही साक्षात्कार होऊ लागतो. उपनिषदातही तसा स्पष्ट उल्लेख आहे.

नादरूपभ्रुमध्ये मनसा मंडलं विदुः।

-योगशिखोपनिषत् १: १ ७५

विशुद्ध (सर्व्हायकल) चक्रापासून वरील दोन्ही दलांकडे ज्ञानतंतू गेले आहेत व ते मस्तकाच्या कवटीच्या छिद्रातून मेंदूकडे गेलेले आहेत. यावरून विशुद्धचक्रापासून आज्ञाचक्रावर येण्यास ज्ञानतंतूंचा मार्ग आहे, हे दिसून येईल.

भ्रूमध्ये द्विदलं तथा।

-योगचूडामण्युपनिषत् १:५

या दोन पाकळ्यांत **'हं'** व **'क्षं'** ही दोन बीजे आहेत. ही फार भारी बीजे आहेत. या चक्राच्या ठिकाणी प्राण नित्य २ घटका व ४७ पळांपर्यंत वास्तव्य करतो. येथे १००० अजपाजप नित्य होतो. **प्राणवायु** येथे भ्रमण करतो. येथे महाकाली व महालक्ष्मी अशा शक्ति वास्तव्य करतात. सहजानंदाचा व नित्यानंदाचा उपभोग येथे मिळतो. शुद्ध सगुण येथे मानला आहे. **आत्मा** हे ह्या चक्राचे दैवत असून त्याचा वर्ण **शुभ्र स्फटिकासमान** आहे! सप्तवारांपैकी **रविवारची** येथे कल्पना आहे व ती योग्यच आहे. कारण आत्मा हा रवितुल्य आहे व हा रवितुल्य आत्मरवि ब्रह्मांडाची 'अकार' मात्रा आहे. येथून पुढे ब्रह्माडांच्या स्वरूपाच्या दर्शनास सुरुवात होते. हे अर्धमात्रेचे स्थान मानले आहे. **तुर्या** नावाच्या चवथ्या अवस्थेचे हे ठिकाण होय.

तुर्यं भ्रूमध्यसंस्थितम्।

-त्रिशिखोपनिषत्

मोक्षदायक अशा सप्तपुरींपैकी **काशी** क्षेत्र येथे मानले आहे ते किती यथार्थ आहे पाहा. इडा आणि पिंगला नाडी याच कोणी गंगा व यमुना

नद्या! या पवित्र नद्यांच्या संगमात मध्यगुप्ता सरस्वती नदी म्हणजे सुषुम्ना नाडी. या त्रिवेणी संगमाच्या ठिकाणी **काशीविश्वेश्वर** जो आत्माराम त्याचे दर्शन का होणार नाही!! या ज्योतिर्लिंगाचे ध्यान ज्ञात्यांनी या पुण्यक्षेत्री सतत करावे, असे उपनिषदात सांगितले आहे.

ज्योतिर्लिंगं भ्रुवोर्मध्ये नित्यं ध्यायेत्सदा यतिः।

-ब्रह्मविद्योपनिषत्

सदाशिवाच्या सतत ध्यानाने सायुज्य मुक्ति सहज मिळते म्हणून सायुज्यता मुक्तीचे हे ठिकाण मानले आहे.

७ सहस्रदलकमल

हे सर्वांच्या शिरोभागी असून सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ह्यासच ब्रेन (Brain) म्हणजे मेंदू म्हणतात. ह्याची हजारो दले आहेत. हे मस्तकात आहे. यास **ब्रह्मरंध्र** म्हणतात. उन्मनी अवस्थेचा भोग येथे मिळतो. ॐकाररूपी परब्रह्माचे हे स्थान होय! परब्रह्म ही याची देवता. घनश्याम असा आत्माराम या **अयोध्या** नगरीत वास्तव्य करतो.

८ मनश्चक्र

हे चक्र अनाहत ऊर्फ हृत्कमलाच्या पश्चिम अंगास आहे. ह्याच्या ८ पाकळ्या आहेत व हे अधोवदन असते. हे आपल्या **मनाचे वास्तव्यस्थान** होय. जागृतावस्थेत मन ह्या चक्राच्या पाकळ्यांवरून एकसारखे भ्रमण करीत असते. येथे कोणकोणत्या वृत्ति उठतात ह्याचे विवेचन योगशास्त्रात दिले आहे. मनात ज्या वेळी विकार उत्पन्न होतात, त्या वेळी त्या त्या विवक्षित मनोवृत्तीच्या पाकळीवर मन फिरत असते. या कमलाच्या मध्यभागी एक स्फटिकवर्ण वलयांकित पराग आहे.

त्यामध्ये मन स्वप्नावस्थेत राहते. या परागाच्या शेजारीच अर्धचंद्राकृति-इंद्रधनुष्याकार व त्याच रंगाचा पराग आहे. ह्यामध्ये मन सुषुप्तावस्थेत म्हणजे गाढ निद्रेत असते. तेव्हा त्यास शांति मिळते. येथे मनाची व प्राणाची गाठ पडते. ह्या दोहोंच्यावर तिसरा पराग आहे. तो सर्व वर्णांकित अगर कधी अवर्णही असतो. येथे मन तुर्यावस्थेत राहते. या अवस्थेत वायु सुषुम्नेत असतो. माया व ब्रह्म अशी दोन्ही कार्ये सुरू असतात. ही अवस्था ज्ञानरूप आहे. मनाची पक्व दशा तीस **उन्मनी** म्हणतात. ही निराळी अवस्था अशी नाही. हीस **सतरावी** जीवनकला म्हणतात.

येथपर्यंत सप्तचक्रे व आठवे मनश्चक्र यांचे विवेचन झाले. आता गायत्रीच्या अष्टांगांकडे वळू. याच्या विवरणात प्राण व मनाच्या अवस्था आणि परादि वाचा यांचेही विवरण येत असल्यामुळे हा विषय नीट लक्षपूर्वक वाचावा म्हणजे तो सहज ध्यानी येईल. प्रणवगायत्रीचे **प्रथमांग** म्हणजे :-

१ नाद :- महदाकाशातील वायु भूलोकावर येऊन प्रथम मूलाधार चक्रात सूक्ष्मरूपाने शिरला व या चक्रात वायूचे सूक्ष्म स्फुरण झाले. प्राण त्या वेळी सूक्ष्म रूपात होता व त्यास मनाचे कोवळे स्फुरण म्हटले आहे. परा वाचेचा हाच मूल उगम होय. पुढे वायु स्वाधिष्ठान चक्राकडे चालला व तेथे तो विभागला गेला. एक भाग मागे फिरला व अपान होऊन खाली गेला. दुसरा भाग मणिपूर चक्राकडे ऊर्फ नाभिकमलाकडे वर गेला. स्वाधिष्ठान चक्रावर मनास बाळसे प्राप्त झाले. नाभिकमलावर वायु गेल्यावर तेथे जीव व मनाची एकात्मता झाली व तो समान होऊन राहिला. मनास कौमार्य अवस्था येथे प्राप्त झाली. परा वाचा येथे पूर्ण तयार झाली व त्यासच 'नादरूपाने ॐकारब्रह्माचे **मूळ स्फुरण** उमटले आहे' असे म्हणतात. परा वाचा नादरूपाने आहे व तीसच **अकार** मात्रा

असेही म्हटले आहे. हेच प्रणव गायत्रीचे पहिले अंग होय. नाभिकमलावर **परा वाचा पूर्ण तयार झाली** एवढेच नव्हे, तर **पश्यंति वाचेचे स्फुरण** उत्पन्न झाले की **अनुहत** ध्वनि जो कर्णात ऐकू येतो तोच नाद होय.

२ बिंदु :- नाभिकमलाहून वायु सरळ अनाहत चक्रावर ऊर्फ हृत्कमलावर आल्यावर त्यास प्राण ही संज्ञा प्राप्त झाली म्हणून हृदयाच्या ठिकाणी प्राण आहे, असे म्हणतात. मनाची पौगंडावस्था येथे तयार होते. पश्यंति-परायुक्त वाचा येथे पूर्ण तयार होते; म्हणून पश्यंतीचे ठिकाण हृत्कमल अगर मनश्चक्र धरतात व मनातल्या मनात जप येथे करता येतो. ही **उकार** मात्रा धरली आहे. ही अकारयुक्त आहे, हे उघड आहे. प्रणव गायत्रीचे दुसरे अंग जे बिंदु ते हे होय. परायुक्त पश्यंति वाचा येथे पूर्ण होते व त्याच वेळी मध्यमा वाचेची गुणगुण येथे सुरू होते. ही मौनावस्थेत असते. बिंदु म्हणजे बिंदुस्वरूपिणी **अण्वीजीवन ज्योतिकला** धरण्यास हरकत नाही.

३ कला :- हृत्कमलावरून वायु दणदणत निघाला की तो कंठात विशुद्धचक्रावर येतो. मनास येथे तारुण्यावस्था प्राप्त होते व मग त्याच्या खेळास जागृति व स्वप्न या दोन्ही अवस्थांत आरंभ होतो. येथे मध्यमा वाचेस तोंड फुटते व ती बोलावयास लागते. वरील विवेचनावरून असे दिसून येईल की, एक वाचा पूर्ण तयार झाली की तेथेच दुसरीचे स्फुरण सुरू होते. या नियमास अनुसरून येथे परा व पश्यंतियुक्त मध्यमा वाचा तयार झाली व तेथेच वैखरीचे स्फुरण उत्पन्न झाले. हीस मकार मात्रा म्हणतात. ही अकार व उकारयुक्त आहे. कंठात नादयुक्त बिंदु अगर अकारयुक्त उकार जो शब्द उमटतो त्यास कला म्हणतात. कला म्हणजे **चिच्चंद्रकला** समजावी.

४ ज्योति :- कंठात उत्पन्न झालेला ध्वनि ओठांपर्यंत येतो व वैखरीत प्रत्यक्ष शब्द उमटतो त्यास ज्योति म्हणतात. आपल्या तोंडातून जी वाणी बाहेर येते तीस वैखरी म्हणतात. ही सर्वांस ठाऊक आहे. तेव्हा हिचे स्पष्टीकरण करण्याचे कारण नाही. व्यवहारात 'बेंबीच्या देठापासून ओरडा' असे म्हणतात तेव्हा नाभिकमलस्थित परावाचेसही ताण पडेल येथपर्यंत प्राणास त्रास पडतो, हे लक्षात आले असेल. अस्तु. ज्योति हा व्यावहारिक प्राणाची-वायूची दृग्गोचर कला आहे. ज्योति म्हणजे **चित्सूर्य** समजावा.

५ रूप :- वैखरीत शब्द उमटतो तेव्हा दोन्ही ओठ मिटले म्हणजे मकाराचा उच्चार पूर्ण होतो व ॐकार स्पष्ट **उच्चार रूपात** प्रकटला जातो. ह्यासच प्रणव गायत्रीचे पाचवे अंग रूप म्हणतात. ह्यास अर्धमात्रा असेहि म्हटले आहे.

याप्रमाणे नाभीपासून ओठापर्यंत प्रणव **पंचांगांनी** प्रकटला आहे! शब्द उमटेपर्यंत त्याची नाद, बिंदु, कला, ज्योति व रूप ही पाच अंगे होतात. पुढे शब्द उमटल्यानंतर बाकीच्या तीन अंगांनी तो नटला जातो. ती अशी -

६ रेखा :- ॐ हा शब्दरूपात उमटल्यावर तो लिहिता यावयास पाहिजे म्हणून प्रथम अ, उ, व म या मात्रारूप- तीन रेखारूप तो झाला. हेच त्याचे सहावे अंग होय. शब्दज्ञान लिहून ठेवले गेले म्हणजे त्यास टिकाऊपणा येतो व कालाच्या वाढीप्रमाणे ते वाढत जाते.

७ स्वरवर्ण :- तीन रेघा झाल्यावर त्यांपासून अ पासून अः पर्यंत १६ स्वर व क पासून ज्ञ पर्यंत ३६ वर्ण अश्या ५२ मातृका उत्पन्न झाल्या. ह्यांस **बीजे** म्हणतात. ही फार भारी बीजे आहेत. ह्यावरून प्रणवगायत्रीचे हे सप्तमांग किती महत्त्वाचे आहे हे कळून येईल.

८ **आकृति :-** स्वर व वर्णांपासून पुढे असंख्य शब्द, वाक्ये व भाषा उत्पन्न झाल्या. तसेच निरनिराळ्या असंख्य आकृति, हरतऱ्हेची चित्रे वगैरे आकृतिरूपात आली. हे जग ह्या आठव्या अंगाने कसे नटले आहे याचा अनुभव सर्वत्रांस आहे.

लय कसा होतो?

वरील विवेचनावरून असे दिसून येईल की, प्रणव सूर्यनाभीपासून उत्पन्न होऊन मुखामध्ये शब्दोच्चार रूपाने प्रकटला व आकृतिरूप किरणासह उदय पावला आहे! तसेच प्राण व परादि यांचा उगम व विस्तार - म्हणजेच प्रणवसूर्याचा विस्तार - कसा होत गेला आहे हेही कळून येईल. या अष्टांगांच्या वर्णनात अकारादि मात्रा उलट का घेतल्या आहेत अशी शंका येईल, पण त्याचे तसे वर्णन अभ्यास करण्याकरिता केले असावे, असे वाटते. त्यांचा क्रमाने उलट लय करावयास पाहिजे. पाचवे अंग जे रूप त्याचा लय ज्योतीत करावयाचा व ज्योतीचा लय कलेत करावयाचा. ध्यानयोगाच्या अभ्यासात सांगितले आहे की, दृश्य मूर्तीचे ध्यान डोळे मिटून करावयाचे म्हणजे रूपाचा लय ज्योतीत करावयाचा व पुढे ज्योतीचा लय कलेत केला म्हणजे ध्यान स्थिर होऊ लागते. रूप ही अर्धमात्रा व तिचा लय क्रमाने कला या मकार मात्रेत करावा. पुढे कलारूप मकार मात्रेचा लय बिंदुरूप उकार मात्रेत करावा. ध्यानाच्या अभ्यासात सगुण मूर्तीच्या हास्यावर जेव्हा दृष्टि स्थिर करावयाची असते तेव्हा मन अगदी बिंद्वाकार होते. त्यासच बिंदूत लय झाला असे समजावे. नंतर बिंदूचा लय करावा - म्हणजे बिंदुरूप जी उकार मात्रा तिचा अकार मात्रेत लय करावा. वाचांच्या दृष्टीने पाहिले तर वैखरीचा लय मध्यमेत, मध्यमेचा लय पश्यंतीत व पश्यंतीचा लय परा वाचेत करावा. द्वितीय नादात जप कसा करावा याचे विवेचन केले आहे.

मनातल्या मनात जप केला म्हणजे वाचांचा लय कसा होत जातो व शेवटी जप परा वाचेत कसा करता येतो, हे आता लक्षात येईल.

निर्गुण म्हणजे अव्यक्त ओंकाराची उपासना जे करीत असतील त्यांना हा लय क्रमाने कसा होत जातो, हे दिसते व त्याचा अनुभव येतो. रूप म्हणजे प्रत्यगात्म्याचे अंगुष्ठ प्रमाण रूप.

अंगुष्ठमात्रः पुरुषोन्तरात्मा। श्वेताश्वेतर ३-१३
अंगुष्ठः प्रादेश शरीरमात्रम्। मैत्रायणीय ६-३८
अंगुष्ठमात्रो रवितुल्यरूपः। श्वेताश्वेतर ५-८
अंगुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिव। कठ २-१-१२

आत्म्याचे रूप कसे आहे हे वरील उपनिषद् वाक्यांवरून स्पष्ट होत आहे. ह्या रूपाचा लय चित्सूर्यात, ज्योतीत होतो. चित्सूर्य ज्योतीचा लय चिच्चंद्रकलेत होतो. ह्या चिच्चंद्रकलेचा लय अग्निमंडलस्थित सूक्ष्मात् सूक्ष्मतर अशा अण्वीजीव ज्योतिकलेत होतो व तिचा लय शेवटी शुद्ध सत्त्वात्मक **प्रकाशरूप परमात्म्याच्या दर्शनात** होतो! ह्याच वेळी अनुहतध्वनि उत्पन्न होतो. ह्यासच नाद म्हणतात. शब्दब्रह्म हेच होय! यात निष्णात झाला म्हणजे शुद्ध सत्त्वापलीकडील निरंजनस्थितीत जातो. बिंदूचा असा नादात लय होतो. ह्या आत्मप्रचितीस उपनिषदांत शास्त्रप्रचितीही पुष्कळ सांगितली आहे.

हा निर्गुण उपासनेचा विषय असल्यामुळे पुढे स्वतंत्र लेखात त्याचे साकल्याने वर्णन करण्यात येईल. अस्तु. गायत्रीची पुढची तीन अंगे म्हणजे रेखा, स्वरवर्ण व आकृति यांचाही लय रूपात करावा म्हणजे ह्या नामरूपात्मक सर्व जगाच्या मागे लागण्याच्या ऐवजी परमेश्वराच्या सगुण मूर्तीचे ध्यान करावे व त्याचा साक्षात्कार करून घ्यावा!

चौदा विद्या व चौसष्ट कला यांचे जरी ज्ञान झाले तरी या शाब्दिक ज्ञानाचा काहीही उपयोग नाही. **शब्द जालं महारण्यम्।** असे म्हटले

आहे. तेव्हा या महारण्यात कोणी पडू नये. स्वात्मानुभव पाहिजे असेल व परब्रह्माचा साक्षात्कार करून घ्यावयाचा असेल तर, ब्राह्मणांची मूळची उपासना जी प्रणव संविति ॐकारस्वरूप एकाक्षर ब्रह्म, त्याचाच जप करावा, त्याचेच ध्यान करावे व त्याच्याच मंत्राचा क्रमवार लयाभ्यास करावा; म्हणजे प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो; एवढेच नव्हे, तर निरंजनस्वरूपी लीन होता येते!

गायत्रीच्या अष्टांगांचे ज्ञान करून घेणे किती जरूर आहे, हे सदरील विवेचनावरून ध्यानात येईलच. तरी याचे ज्ञान करून घेऊन त्याप्रमाणे ध्यानयोगाचा अभ्यास केल्यास इहपरलोकी सौख्य मिळून सकळ कृतार्थता प्राप्त होईल. त्रिकाल अष्टांगयुक्त गायत्रीची उपासना केली तर जन्मजन्मांतरीचे पाप दहन होऊन ब्रह्मप्राप्ति होईल; एवढेच नव्हे, तर निरंजन अशा एकजिनसी व एकमेवाद्वितीयम् अशा परब्रह्माशी समरस होऊन जाऊ! सध्याच्या ब्राह्मणवर्गाने आपल्या ह्या जुन्या विद्यांचे ज्ञान प्राप्त करून घ्यावयास नको काय?

नाद ५ वा

गायत्री उपासना - विविध पद्धति

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचनमिषत्
स ईक्षत लोकन्नुसृजा इति।।

-ऐतरेयोपनिषद्

हे जगत उत्पत्तीच्या पूर्वी फक्त एक आत्मरूपानेच होते. आत्म्याखेरीज दुसरे व्यापारवत असे काही नव्हते. प्रथम फक्त एकजिनसी ब्रह्मच सर्वव्यापी होते. दुसरे असे काहीही नव्हते. त्या ब्रह्माच्या ठिकाणी इक्षणा उत्पन्न झाली. हेच मायेचे मूळ स्फुरण होय! इक्षणा उत्पन्न होताच लोक उत्पन्न झाले.

ब्रह्माची रूपे

ब्रह्माची कल्पना येण्याकरिता त्याची दोन रूपे उपनिषदांत ठिकठिकाणी निवेदन केली आहेत. ती किती तऱ्हेची आहेत ते अ।पण पाहू.

१ व्याहृत व अव्याहृत :- संध्यावंदनात व्याहृति आहेत. त्या दोन प्रकारच्या आहेत. एक समस्तव्याहृति व एक सप्तव्याहृति. **भूः** पासून **सत्य**पर्यंत **सप्त**व्याहृति. यांपैकी पहिल्या तीन घेतल्या म्हणजे **समस्त**व्याहृति होतात. व्याहृत म्हणजे शब्दांनी सांगितलेले, शब्दयुक्त. अव्याहृत म्हणजे शब्दरहित, न बोललेले. विश्वारंभी काहीही नव्हते. फक्त एक ब्रह्मस्वरूप होते. **विश्व** हे **अव्याहृत** होते; सत्यस्वरूप होते.

अथ अव्याहृतं वा इदमासीत्स सत्यं
तपस्तप्ताऽनुव्याहरत भूर्भुवः स्वरिती।

-मैत्रायणीयोपनिषद् ६-६

प्रारंभी हे विश्व अव्याहृत होते. त्या सत्यरूपी आत्म्याने तप आचरण करून भूः, भुवः आणि स्वः यांचा उच्चार करून ही निर्माण केली.

ह्या सत्यस्वरूपापासून व्याहृति उत्पन्न झाल्या. व्याहृति ह्या ॐकाररूपी आहेत. ह्यांचे वर्णन तैत्तिरीयोपनिषदात आहे.

भूर्भुवः सुवरिति वा एतास्तिस्रो व्याहृतयः। तासामुहस्मतां चतुर्थीम्॥ मह इति तद्ब्रह्म स आत्मा। मह इत्यादित्यः॥

-तैत्तिरीय शिक्षाध्यायः ५-१

भूः, भुवः, आणि स्वः अशा तीन प्रकारच्या व्याहृति आहेत. त्यांची चौथी व्याहृति महः ही आहे. ही महाचामस ऋषीचा पुत्र **महाचमस्य** याने सांगितली. हेच ब्रह्म होय. हाच आत्मा होय! महः म्हणजे आदित्य!

१ भूः - हा लोक (पृथ्वी), अग्नि, यजुर्वेद व प्राणवायु.

२ भुवः -अंतरिक्षलोक, वायु, यजुर्वेद व अपानवायु.

३ स्वः -स्वर्गलोक, आदित्य, सामवेद व व्यानवायु.

येणेप्रमाणे या चार व्याहृतींचे चार प्रकार आहेत. याचे ज्याला ज्ञान होते त्याला ब्रह्माचे ज्ञान होते. हे तत्त्व लक्षात घेऊन संध्येत त्यांची उपासना करावी.

२ मूर्त व अमूर्तः - ब्रह्माची मूर्त व अमूर्त अशी दोन रूपे आहेत. मूर्त ते असत्य व अमूर्त ते सत्यरूप होय, असे **मैत्रायणीय** उपनिषदात म्हटले आहे. सत्य म्हणजे काय? याचा विचार **कौषीतकी** उपनिषदात उत्तम केला आहे. हे खालील कथेवरून कळेल. या औपनिषत्कथेमध्ये पुष्कळ महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात घेण्याजोग्या आहेत. हे सहज ध्यानी येईल.

गार्ग्य कुलोत्पन्न **चित्राच्या** मनात यज्ञ करण्याची इच्छा उत्पन्न झाली. यज्ञातील मुख्य याजक म्हणून त्याने गौतम कुलोत्पन्न **उद्दालक**

आरुणीला पसंत केला. आरुणीने आपल्या **श्वेतकेतू** नामक पुत्रास सांगितले, 'माझ्याऐवजी तू यज्ञकर्म चालव.' त्याप्रमाणे श्वेतकेतूला यज्ञकर्मास पाठविले. श्वेतकेतू तेथे येऊन आसनावर बसल्यावर चित्राने त्याला प्रश्न केला.

चित्र :- हे गौतमपुत्रा, यज्ञ करवून मला ज्या लोकी नेऊन ठेवणार आहेस तेथे जन्ममृत्यूचा अंत झाला आहे काय? अथवा त्याहून निराळा एखादा मार्ग आहे व त्या मार्गाच्या लोकी तू मला ठेवणार आहेस?

श्वेतकेतू :- हे काही मला माहीत नाही. मी माझ्या गुरूकडे जाऊन विचारतो.

असे म्हणून तो पित्याकडे परत आला आणि वरील सर्व हकिकत त्यास सांगून म्हणाला -

श्वेतकेतू :- मला चित्राने जो प्रश्न केला त्यास मी काय उत्तर देऊ?

आरुणी :- हे मलादेखील माहीत नाही. चित्राच्या घरीच आपण स्वाध्यायाचे अध्ययन करू. आपणाहून श्रेष्ठ पुरुष जे ज्ञान देतील ते घेऊ. चल, आपण दोघेही जाऊ.

नंतर ते पितापुत्र चित्रगार्ग्यायणीकडे गेले. समित्पाणि होऊन तो उद्दालक चित्रास म्हणाला, मला आपणांकडे शिष्यभावाने येऊ द्या.

चित्र :- गौतमा, ब्रह्मज्ञान संपादन करण्यास तू योग्य आहेस. कारण तू अहंकार धरला नाहीस. त्याचा त्याग केलास. मी तुला पूर्ण ज्ञान सांगतो.

पुढे चित्राने त्याला **पर्यंकविद्या** सांगितली. ती सांगता-सांगता सत्य म्हणतात ते काय? या प्रश्नास उत्तर म्हणून सांगितले आहे की, "जे इंद्रियांहून व प्राणाहून वेगळे ते सत् व इंद्रिय आणि प्राण हे त्यम्. याचाच सत्य शब्दाने व्यवहार करतात. हे सत्य म्हणजेच हे सर्व विश्व!"

३ काल व अकाल :- ब्रह्माच्या काल व अकाल अशा दोन रूपांचे **मैत्रायणीय** उपनिषदात वर्णन आहे. सूर्याच्या (प्रकाशरूप

परमात्म्याच्या) उत्पत्तीपूर्वी असलेला तो अकाल आणि अ-कल. हेच निरवयव निरंजन रूप. सूर्याच्या उत्पत्तीच्या नंतरचा जो तो काल आणि स-कल. ह्यापासून सर्व सृष्टि उत्पन्न झाली. येथूनच दिक् व कालास आरंभ होतो. ह्यास संवत्सर असे म्हणतात.

४ शांत व समृद्ध :- असे दोन प्रकार त्याच उपनिषदात ६-३६ मध्ये सांगितले आहेत. शांत रूपाचा आधार चिदाकाश व समृद्धाचा आधार अन्न होय. शांतरूपाशिवाय एकंदर सर्व, जडरूप व असत् होय.

५ शब्द व अशब्द :- ध्यान करण्यास ब्रह्माची दोन रूपे आहेत. शब्दब्रह्म व अशब्दब्रह्म. ॐ हे शब्दब्रह्म होय. अशब्दब्रह्म शब्दब्रह्मानेच प्रकट होते; म्हणूनच शब्दब्रह्माच्या आधाराने ऊर्ध्व जाणारा अशब्दब्रह्मात लीन होतो! हीच गति. हे अमृतत्व, सायुज्यत्व व जिर्वृतत्व! निरालंबाहून जो ध्वनि म्हणजे शब्द उत्पन्न झाला त्यास शब्दब्रह्म म्हणतात. हा ध्वनि ॐ असा आहे. ह्यासच अनुहतध्वनि म्हणतात. हा स्पष्टपणे कर्णात सतत उत्पन्न होऊ लागला म्हणजे याच्याच ध्यानाच्या अनुसंधानाने निरालंबात लीन होता येते! हा लाक्षणिक अर्थ येथे अभिप्रेत आहे, हे सहज दिसून येईल. ह्याचाच अनुवाद खाली दिलेल्या उपनिषद्वाक्यांत केला आहे.

द्वे ब्रह्मणी अभिध्येये शब्दश्चाशब्दश्च। अथ शब्देनैवा-शब्दमाविष्क्रियते। अथ तत्र ओमिति शब्दः। अनेनोर्ध्वमुत्क्रांतोऽ-शब्देनिधनमेत्यथ हैषा गतिः॥

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति॥

-मैत्रायणीयोपनिषत् ६-२२

६ पर व अपर :- पर व अपर अशी दोन रूपे **प्रश्नोपनिषदात** प्रश्न ५ मध्ये सांगितली आहेत. पर म्हणजे परा वाचेपलीकडील म्हणजे निर्गुण ब्रह्म होय. ह्यासच शान्त, अजर, अमृत व अभय असे म्हटले आहे.

अपर म्हणजे भूर्भुवादि लोक. ॐकाराच्या ध्यानानेच या पर अगर अपर अशा कोणत्याही ब्रह्माची प्राप्ति होते.

७ इतर भेद :- ह्याशिवाय निरुक्त, अनिरुक्त; निलयन, अनिलयन; विज्ञान, अविज्ञान; सत्य, असत्य; वगैरे भेद तैत्तिरीयात सांगितले आहेत.

वरील विवेचनावरून कळून येईल की, निरालंब, गगनस्वरूप अशा परब्रह्मस्वरूपप्राप्तीकरिता प्रणव गायत्रीची उपासना करावयास पाहिजे. तिचा साक्षात्कार होऊन स्व-स्वरूप प्राप्त होते. ही निर्गुण उपासना आहे. ही उपनिषदात सांगितली आहे व याचे रहस्यही काही ठिकाणी लाक्षणिक अर्थाने सांगितले आहे. उपनिषदातील नुसत्या तात्त्विक शाब्दिक विवेचनाकडे लक्ष दिल्यास ज्ञानप्राप्तीचा खरा मार्ग सापडणार नाही. शब्दज्ञान कोठपर्यंत नेणार? पुष्कळ वेदान्ती नुसते शब्दज्ञानी असतात याचे कारण हे की, अनुभव घेण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति नसते. अनुभव येण्यास काही पद्धतशीर व शास्त्रोक्त अभ्यासाची जरुरी असते.

द्वादश पद्धति

ॐकारं पितरं चैव गायत्रीमातरं स्मृतम्।
मातापितरौ न जानाति तस्य कर्म निरर्थकम् ॥ १ ॥

-गायत्रीदुर्ग-६०

ॐकार हा पिता व गायत्री ही माता आहे, असे म्हटले आहे. ह्या मातापितरांस जे ओळखीत नाहीत त्यांचे कर्म-जन्म व्यर्थ होय! या वचनावरून प्रणव गायत्रीची उपासना करणे हे आपले आद्य कर्तव्य ठरते. ते जर आपण केले नाही तर आपले अध:पतन होईल; म्हणजे आपण आत्मस्वरूपापासून च्युत होऊ व खाली जात जात जडात पडून जन्ममरणाच्या फेऱ्यात सापडू. गायत्रीच्या द्वादश लक्षणात्मक विविध उपासना पद्धतींचे विवेचन या नादात करण्याचे योजिले आहे.

निरनिराळ्या पद्धतींनी अगर तत्त्वांवर जरी उपासना केली, तरी ती एकाक्षर ब्रह्माचीच उपासना होते व तद्वारा निर्गुण, निराकार, निरालंब व गगनस्वरूप परब्रह्माची प्राप्ति होते! द्वादश पद्धतींच्या क्रमवार विवरणाकडे आता आपण वळू.

१ अष्टांगे

गायत्रीच्या अष्टांगांचे विवेचन सविस्तर रितीने मागील नादात करण्यात आले आहे. ती अष्टांगे जाणून घेऊन क्रमवार अभ्यास केल्यास उद्दिष्ट साध्य होईल.

२ एक व चतुष्पादादि पाद

गायत्रीचे पाद कोणते व त्यांचे महत्त्व काय? याचे विवेचन नाद ३ मध्ये करण्यात आले आहे. गायत्री ही एकपदी, द्विपदी, त्रिपदी, चतुष्पदी, षट्पदी, सप्तपदी, नवपदी व दशपदी आहे, असे वर्णन आहे. गायत्री मंत्राचे इतक्या तऱ्हांचे पाद पाडून त्याची उपासना करावी. सर्व मंत्र ही एकपदी. तसेच मंत्राचे २, ३, ४, ६, ७, ९, १० याप्रमाणे पाद पाडावेत. ह्या प्रत्येक पादास बीजे लावून प्रात:काळी, सायंकाळी व मध्यान्हकाळी निरनिराळ्या तऱ्हांनी लोमविलोमयुक्त जप करावयाचा असतो. अशा तऱ्हेच्या जपास नाद २ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे न्यास, ध्यान, मुद्रा, पंचपूजा वगैरे तंत्र करावयास पाहिजे. एक एक पादाचाही जप, त्यातील अक्षरसंख्येइतके लक्ष केल्यास सिद्धि होईल. सर्व गायत्री मंत्र, म्हणजे सारभूताने ॐकार, हा एक पाद! गायत्री मंत्राचे रहस्य ह्या ॐकार पादात आहे. ह्यास मूलध्वनि अगर नाद म्हणजे अनुहतध्वनि म्हणतात. ह्याच्या स्पष्ट श्रवणाने शेवटी परब्रह्म स्वरूपी लीन होता येते. ह्या पादाइतकेच तुरीय पादाचे महत्त्व आहे. तुरीय पाद म्हणजेच

प्रकाशरूप परमात्मा! ह्याचा साक्षात्कार व्हावयास पाहिजे. ह्याच ज्ञानाची महती उपनिषदांत फार वर्णिली आहे.

यदी ह वा अप्येवंविद् बह्विव प्रतिगृह्णाति
न हैव तद्गायत्र्या एकं च न पदं प्रति।

-बृहदारण्यकोपनिषत् ५.१४.५.

याचा अर्थ असा की, गायत्री जाणणाराने इतर पुष्कळ प्रकारचे ज्ञान कोणाकडून ग्रहण केले, तरी ते इतर ज्ञान गायत्रीच्या एका पादाच्याही योग्यतेचे नाही. याचे ज्ञान झाले म्हणजे नाद जेथे लीन होतो अशी प्रकाशरूप परमात्म्याच्या पलीकडील निरंजन, अखंड आत्मस्थिति प्राप्त होते! ह्यासच गायत्रीचा अपाद म्हटला आहे. तो जाणता येत नाही, असेही म्हटले आहे. तुरीय पादास नमन असो! त्याच्या पुढे सहजावस्था आहे.

गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चुतुष्पद्यपदसि
न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय।

-बृहदारण्यकोपनिषत् ५. १४. ७.

३ त्रिस्थाने

अकार, उकार व मकार ही तीन स्थाने धरली आहेत. **अकार** स्थानात क्रियाशक्ति व रजोगुण ही स्थित असून मणिपूर हे त्याचे ठिकाण होय. **उकार** स्थानात सत्त्वगुण व ज्ञानशक्ति स्थित असून अनाहतचक्र हे त्याचे स्थान होय. तसेच **मकार** स्थानांत तमोगुण व द्रव्यशक्ति वास्तव्य करीत असून विशुद्धचक्र हे त्याचे अधिष्ठान होय. या सर्वांपेक्षा **अविमुक्त** स्थान म्हणजे ज्यास काशी असे म्हणतात, ते श्रेष्ठ होय. हेच भ्रूमध्यस्थान ऊर्फ अग्निचक्र होय. स्वर्ग व परलोक यांचा हा संधि होय! ब्रह्मवेत्ते या संधीची संध्या म्हणून उपासना करतात. अनंत व अव्यक्त आत्म्याची अविमुक्तात उपासना करावी असे जाबालोपनिषदात सांगितले आहे.

स एष द्यौर्लोकस्य परस्य च संधिर्भवतीत्येतद्वै संधिं संध्यां ब्रह्मविद उपासत इति। सोऽविमुक्त उपास्य: एषोऽनंतोऽव्यक्त आत्मा।

-जाबालोपनिषत्-१-२

या क्षेत्रात इडा, पिंगला व सुषुम्नारूपी गंगा, यमुना व सरस्वती या तीन नद्यांचा संगम होऊन पवित्र अशी गंगा नदी वाहत आहे! या पवित्र त्रिवेणीत अवगाहन करावे! तिच्या काठी बसून प्रकाशरूप परमात्म्याचे चिंतन करावे व आत्महित साधावे!!

४ पंचदैवते

एकाक्षर ब्रह्माच्या मातृकांपासून रज, सत्त्व व तम हे त्रिगुण उत्पन्न झाले. त्यांपासून सशक्तिक तीन दैवते उत्पन्न झाली. रजोगुणापासून **ब्रह्मदेव सावित्री** या क्रियाशक्तीसह प्रकटला. सत्त्वगुणपासून सुंदर अवयवांची अशी **विष्णुमूर्ति** अर्धांगी **लक्ष्मी** या ज्ञानशक्तीसह प्रकटली आणि तमोगुणापासून **पार्वती** या द्रव्यशक्तीसह **श्रीशंकर** प्रकटले. प्रणवरूप सर्वेश्वराने त्रिगुणांमध्ये आपले तेज एकवटून सहस्ररश्मी भगवान **श्रीसूर्यनारायण** उत्पन्न केला! पुराणांतरी सूर्याच्या उत्पत्तीबदल नाना मते आढळून आली तरी भगवान आदित्य हे मूळ दैवत आहे. जन्म, स्वर्ग व मोक्ष यांचे कारण भगवाव आदित्य आहे.

तस्मात्सर्गस्वर्गापवर्गहेतुर्भगवानसावादित्य इति।

-मैत्रायणीयोपनिषत्-६-३०

संध्येतसुद्धा **असौ आदित्य: ब्रह्म।** असे आपण नित्य म्हणतो. सर्वेश्वराने आणखी एक पाचवे दैवत त्रिगुण एकवटून तयार केले. ते म्हणजे सर्व सामर्थ्यवान **श्रीगजानन** होय! गणपती अथर्वशीर्षात **त्वमेव सर्वं**

खल्विदं ब्रह्मासि। असे म्हटले आहे व सर्व ठिकाणी श्रीगजानन ॐकार रूप आहे असे त्याचे वर्णन केले आहे. यावरून त्याचे महत्त्व कळून येईल. एवंच ब्रह्मा, विष्णु, महेश, सूर्य व गजानन अशी पंच दैवते होत. हल्ली ब्रह्मदेवाची उपासना कोणी करीत नाहीत. तेव्हा त्याच्या ऐवजी अर्धमात्रात्मक प्रणवसंवित्तिच्या स्त्रीरूपात **श्री भवानी जगदंबा,** जी आदिमाया, तिची उपासना करण्यास हरकत नाही. ही शुद्ध सत्त्वात्मक आहे. म्हणून हिची सात्त्विक उपासना करावी, एवढी प्रार्थना आहे. नाहीतर 'शाक्त' या नावाखाली भयंकर प्रकार सुरू ठेवले जाऊन अध:पतन व्हावयाचे! श्रीसूर्यनारायण हा प्रकाशरूप असल्यामुळे त्याची सगुण भक्ति करता येणार नाही. तेव्हा त्रिगुणातीत शुद्ध सत्त्वात्मक श्री भगवान **दत्तात्रेय** यांचीही उपासना करावी, असे आम्ही मागे लिहिले आहे.

ही पंचदैवते याच मूळ गायत्रीच्या सगुण उपासना होत. तेव्हा ब्राह्मण वर्गाने तरी या सोडून खाली जाऊ नये व भलभलत्या नादात पडू नये!

५ ॐकार

गायत्रीची ॐकार म्हणून उपासना करावी. ही उपासना संन्याशाकरिता आहे, असे दिसेल; पण एकाक्षररूपी ब्रह्माची उपासना सर्वांस आहे. ॐकार म्हणजे काय, त्याचे ध्यान कसे करावे, मात्रा कोणत्या, लय कसा करावा, त्याप्रत जाण्याचे मार्ग कोणते वगैरे विवेचन सध्या चालू आहे. ह्या सर्व विवेचनाचे धोरण एक आहे, हे मागे सांगितले आहे व ते ह्या एकाक्षरावरच येणार तेव्हा याबद्दल निराळे लिहिण्याचे कारण नाही.

६ सूक्ष्मकर्म-पंचांग उपासना

प्रणव गायत्रीची जी पंचदैवते वर सांगितली त्यांची उपासना करावी हे खरे, परंतु प्रत्यक्ष गायत्री हेच दैवत मानून त्याची सगुण भक्ति करावी व

सूक्ष्म कर्म करावे. ह्या उपासनेत पाच प्रकार आहेत. हीस **पंचांग उपासना** म्हणतात. ती अशी:-

१ यंत्र :- सगुण उपासनेत भावना प्रधान असल्यामुळे काही आकार कल्पून त्यांत चैतन्य उत्पन्न करावयाचे असते व तोच प्रत्यक्ष परमेश्वर म्हणून त्याची पूजा-अर्चा वगैरे करावयाची. त्याप्रमाणे गायत्रीउपासनेकरिता यंत्र तयार करतात व ते यंत्र देवता होते. हा आगम शास्त्राचा विषय आहे. हा अथर्वणवेदान्त आहे. पुष्कळांनी पुष्कळ तऱ्हांची यंत्रे पाहिली असतील. कित्येकांच्या देवांमध्ये पूजेस यंत्रे असतात. यंत्रे निरनिराळ्या धातूंच्या पत्र्यांवर कोरतात. कित्येक स्फटिकांवरही कोरलेली पाहण्यात येतात. देवतांच्या मूर्तींची स्थापना करताना अगर श्रीशंकराचे लिंग स्थापन करण्याच्यावेळी प्रथम त्या त्या देवतेचे यंत्र तयार करून ते खाली घालतात व त्यावर मूर्ति अगर लिंगाची स्थापना करतात. यंत्रात जी बीजे भरलेली असतात त्यांमध्ये कोणत्या बीजावर कोणते रत्न घालावे, ते कोणत्या दिशेस असावे वगैरे शास्त्रोक्त प्रकार ठरलेले आहेत. ही तेथे घातली म्हणजे मूर्तीच्या ठिकाणी एक विलक्षण शक्ति कायम राहते.

अन्य प्रकारची यंत्रे

यंत्रविद्या फार मोठी आहे. देवता प्रसन्न करून घेऊन जगातील नाना प्रकारच्या ऐहिक सुखांचा उपभोग घेण्याकरिता; नाना प्रकारच्या रोगांचा परिहार व्हावा म्हणून; पिशाच व्याधिनिवारणार्थ; गत द्रव्य प्राप्तीकरिता; तसेच जारण, मारण, उच्चाटन, वशीकरण, वगैरे सुष्ट अगर दुष्ट क्रियांत मंत्राचा उपयोग करतात. कित्येक प्रसंगी याचा अत्यंत दुरुपयोग कित्येक हीन वृत्तीचे लोक करताना आढळून येतात. वरील कामी उपयोग करण्याचे यंत्र भूर्जपत्रावर अगर कागदावर काढून दंडात बांधतात,

गळ्यात ताईत करून घालतात किंवा धातूच्या पत्र्यावर कोरून तो शरीराच्या कोणत्या तरी भागात घालण्यास देतात.

वरील माहितीचा उल्लेख सहज ओघाने केला आहे. अज्ञ लोकांस दुष्ट लोक फसवतात; तेव्हा अशा लोकांपासून त्यांनी फसू नये व ताईत, वाक्या, पट्टी भलत्यासलत्याकडून करून घेऊ नयेत. अशा लोकांपासून सावध राहावे.

फक्त सत्पुरुषांनीच दिलेल्या यंत्राचा उपयोग करावा. त्यांनीच सांगितल्याप्रमाणे त्यांचे विधान करावे व रहस्य पूजा करावी.

गायत्रीचे यंत्र

गायत्रीचे यंत्र ताम्रपत्र, भूर्जपत्र, पर्ण अगर जमिनीवर क्षीर अगर अष्टगंधाने काढावे. ताम्रपत्रावर यंत्र कोरून ठेवावे म्हणजे रोजरोज काढण्याचे कारण नाही. ते नित्य पूजेस ठेवावे. यंत्राचा पत्रा २४ पले* ताम्र, ८ पले रौप्य, व ३ पले सुवर्ण असे मिळून एकूण ३५ पले वजनाचा चौकोनी पत्रा करावा. या पत्र्याची लांबी-रुंदी नऊ-नऊ अंगुले असावी. त्यावर काढावयाच्या यंत्राकृतीची लांबी-रुंदी वगैरे किती असावी, हेही ठरलेले आहे. यंत्रशास्त्र हे लिहून दाखविता येणार नाही; कारण ते कळणार नाही व त्याची समजूतही पटणार नाही. ती माहिती समक्षच करून घ्यावी. यंत्र तयार केल्यावर त्याचा शापोद्धार व उत्कीलन करावयास पाहिजे. ते चांगल्या सत्पुरुषाच्याच हातून करून घ्यावे, म्हणजे ते सशास्त्र होऊन त्यात अद्‌भुत सामर्थ्य व चैतन्य उत्पन्न होईल. हल्ली पुस्तकांतून पुष्कळ यंत्रे छापून झाली आहेत व त्यांचा उपयोगही करून घेण्याची पुष्कळांची सुष्ट अगर दुष्ट वासना असते; (कारण

---

* चार तोळे म्हणजे एक पल होते.

वशीकरणाचीही पुष्कळ यंत्रे आहेत.) परंतु ती यंत्रे फलदायी होत नाहीत. याचे कारण असे की, त्यांच्या शापोद्धार व उत्कीलनाची माहिति कोणास ठाऊक नसते.

यंत्राचे रहस्य

यंत्रामध्ये निरनिराळ्या आकृत्या असतात व त्यांत ठरावीक ठिकाणी बीजे भरलेली असतात व मंत्र लिहिलेले असतात. त्रिकोन, चौकोन वगैरे कोनाकृति असतात. वर्तुळे असतात. त्यांत ४, ६, ८, १०, १२, १६ अशा पाकळ्या काढलेल्या असतात. या प्रत्येकात तितक्या अक्षरांच्या मंत्राचे एक एक अक्षर लिहिलेले असते. कित्येकांत सर्व मंत्र वर्तुळात लिहिलेले असतात. चित्रकलेचे ज्ञान असल्याशिवाय यंत्राचे उत्तम चित्र काढता येणार नाही.

यंत्रामध्ये अद्‌भुत सामर्थ्य असते. ते चैतन्यरूप दैवतच बनते व ते त्वरित फलदायी होते! ह्या सर्व गोष्टी अक्षरश: खऱ्या आहेत, परंतु यंत्राचे खरे रहस्य यंत्रातील विविध आकृति निर्गुण उपासनेच्या कोणत्या गोष्टींच्या द्योतक आहेत, हे जाणण्यात व अनुभवून घेण्यात आहे. यंत्रातील पाकळ्या म्हणजे नानाविध वृत्ति अगर अष्टचक्रांपैकी एखाद्या कमळातील पाकळ्यांचे द्योतक आहे. त्रिकोण हे त्रिगुण-त्रिधावृत्ति दर्शवितात. यंत्रात जितक्या पाकळ्या असतील तितक्या पाकळ्या शरीरातील अष्टदलांपैकी कोणत्या कमलाच्या आहेत हे पाहावे व त्या ठिकाणी मन स्थिर करावे, असे यंत्र दर्शविते! यंत्रातील वर्तुळ म्हणजे चित्सूर्य! लहान चौकोन व अर्धवर्तुळ हा चिच्चंद्र, त्रिकोण हा अग्नि. बिंदु म्हणजे बिंदुस्वरूपिणी अण्वीजीवन ज्योतिक मूळमाया! या सर्वांच्या अतीत प्रकाशरूप परमात्मा आहे ही जाणीव यंत्रावरूनच होते!! सूर्य, चंद्र व अग्निमंडळ भेदन करून प्रकाशमान अशा **देवयान मार्गाने जा**

म्हणजे गगनस्वरूपी निरंजनरूपास जाऊन आत्मपदी लीन व्हाल **असे यंत्र सुचवीत असते!** हे रहस्य लक्षात घेऊन ज्यांना उपासना करणे असेल त्यांनी करावी. भलत्या कामनेने पूजार्चन करू नये. त्यात आत्महित नाही.

२ मंत्र :- यंत्ररूपी देवतेची षोडशोपचारयुक्त पूजा झाल्यावर गायत्री मंत्राचा जप करावा. तो कसा करावा वगैरे समग्र माहिती नाद २ मध्ये आली आहे.

३ स्तव :- रुद्रयामल ग्रंथात गायत्रीस्तोत्र म्हणून ३१ श्लोकांचे एक स्तोत्र दिले आहे. जुन्या पोथ्यांत ते आम्हांस सापडले आहे. हे स्तोत्र चांगले आहे व पठणात ठेवण्यास योग्य आहे. नमुन्याकरिता एक श्लोक खाली देत आहो.

प्रणवं मनुराज-मौलिरत्नम्।
यदि वेदेश्वर वेदसागराऽत्थम्।।
प्रजपेत्हृदये दयासमुद्रः
स तदा ब्रह्मविदीश्वरो भवेद्राक् ।।१।।

४ पंजर :- गायत्री पंजर १०१ श्लोकांचे आहे. हे श्रीमद्वसिष्ठ संहितेत आहे. ते मोठे असल्यामुळे ह्या पुस्तकात छापता आले नाही. मोठ्या प्रयासाने ही महत्त्वाची जुनी पोथी मिळाली आहे. हे पंजर फार भारी आहे. ह्यात अभ्यास व साक्षात्काराचा मार्ग सांगितला आहे. ऐहिक व पारलौकिक सुखाचे साधन याने होते. प्रणवगायत्रीचे किती उच्च तऱ्हेचे विवेचन ह्यात आहे हे खाली ३ श्लोक नमुन्यादाखल दिले आहेत त्यांवरून कळून येईल.

वैराग्यकर्णिकासीनां ॐकारगृहमध्यगाम्।
ब्रह्मवेदिसमायुक्तां चैतन्यपुरमध्यगाम् ।।१।।

तत्त्वं हंसपदाकीर्णशब्दपीठसमस्थिताम्।
निर्विकल्पतरोर्मूले नित्यसिंहासने स्थिताम् ।।२।।
नादबिंदुकलातीतां गोपुरैरुपशोभिताम्।
नित्यानित्यामृतत्वाय प्राकारैरभिसंवृताम् ।।३।।

हे अत्यंत महत्त्वाचे पंजर ब्राह्मणांनी नित्य पठणात जरूर ठेवावेत. ही एक शक्ति आहे!

५ सहस्रनाम :- विष्णुसहस्रनामासारखे हे गायत्रीसहस्रनाम स्तोत्र आहे.

येणेप्रमाणे यंत्ररूप देवतेचे पूजन, मंत्र जप, स्तव, पंजर व सहस्रनामपठण असे पंचांग पूजेचे पाच विषय आहेत व त्याप्रमाणे उपासना करावी. ह्यास सूक्ष्मकर्म म्हणतात, हे वर नमूद केलेच आहे.

याशिवाय **१ गायत्री हृदय, २ गायत्री माला, व ३ गायत्री गीता** हे विषय वरील सूक्ष्मकर्मात घातले म्हणजे **अष्टांग उपासना** होते. कोणत्याही देवतेच्या उपासनेमध्ये हे अष्टांग उपासनेचे सूक्ष्मकर्म असते हे लक्ष देऊन पाहणारांच्या ध्यानात येईल. हृदयामध्ये उपासनेचे सार असते. ते प्रत्यक्ष हृदयच असते. माला हा मोठा मंत्र असतो. ती स्वसंरक्षणार्थ वाक्कंठात नेहमी ठेवली म्हणजे त्याचे आयुरारोग्य वाढते व तेज वाढते. गीतेमध्ये तात्त्विक चर्चा असते. गायत्रीच्या अष्टांग उपासना कर्मातील फक्त 'गायत्री गीता' हा विषय आम्हांस मिळाला नाही. पुष्कळ ठिकाणी आम्ही तपास केला. कोणाजवळ हा असल्यास ती पोथी त्यांनी आमच्याकडे मेहेरबानी करून पाठवावी. ती उतरून घेऊन उत्तम स्थितीत ती मालकास पोचती करण्याची आम्ही हमी घेऊ. गायत्री गीता मिळताच हा सर्व विषय स्वतंत्र पुस्तकरूपाने छापण्याचे आम्ही ठरविले आहे.

७ शून्य पंचक

पिंड व ब्रह्मांड या दोन्ही दृष्टींनी याचा विचार केला आहे. ब्रह्मांडात ज्याप्रमाणे सप्त पाताल व तीन लोक मानले आहेत त्याप्रमाणे आपल्या देहातही त्यांची कल्पना आहे. त्या तुलनात्मक दृष्टीने विवेचनाकडे पाहावे. तसेच निर्गुण उपासनेच्या दृष्टीनेही विचार थोडक्यात सांगितला आहे. या सर्वांचा सूक्ष्म विचार करता यात क्रमवार लयाभ्यास सांगितला आहे, हे दिसून येईल.

१ अध:शून्य :- पिंडात कमरेखाली सप्तपाताले आहेत अशी कल्पना आहे. तेव्हा पिंडाच्या त्या भागास अध:शून्य म्हणतात. जड देहास अध:शून्य धरतात.

२ मध्यशून्य :- म्हणजे ही भूमि. पिंडातील कंबर व पोट ही कर्मभूमि मानतात. भूतात्मा असाही दुसरा याचा अर्थ घ्यावा.

३ ऊर्ध्वशून्य :- स्वर्गलोक. पिंडातील कमरेपासून भ्रूमध्यापर्यंतचा भाग. भूतात्मा व परमात्मा यांच्या मधील अवस्था ही होय, असे समजावे. यास मारुत म्हणतात.

४ चतुर्थशून्य :- वैकुंठ. कैलासादि ईश लोक. पिंडातील सहस्रदलकमल अगर मस्तक हा भाग. हाच परमात्मा होय. यासच सांख्यवादी शून्य म्हणतात.

५ महाशून्य :- जेथे शून्य असे म्हणण्याससुद्धा अवसर नाही तो अप्रांत अखंड प्रदेश. हेच परब्रह्म होय. हेच **खं ब्रह्म** व गगनस्वरूप होय! हीच आपली सहजावस्था. ती गायत्री उपासनेने प्राप्त होते, असे ह्या शून्यपंचक ज्ञानावरून कळते.

८ शिवशक्ति

गायत्रीची शिवशक्त्यात्मक उपासना करण्याची पद्धति आहे. यासच प्रकृतिपुरुष अगर **अर्धनारीनटेश्वर** म्हणतात. परब्रह्म म्हणजे शिव व मूळमाया म्हणजे आदिशक्ति असे समजावे. ही फार उच्च दर्जाची उपासना आहे. प्रकाशरूप परमात्म्यासच शिव म्हटले आहे व अण्वीजीवन ज्योतिकलेस शक्ति म्हटले आहे. येथून दिक्कालास आरंभ होतो. प्रकाशरूपाचा ज्यांना साक्षात्कार झाला आहे व त्याचा जे अनुभव घेत असतील त्यांना हे कळेल! यंत्रशास्त्रातही शिवशक्त्यात्मक त्रिकोण एकत्र असतात; म्हणजे ते भिन्न करता येत नाहीत. वेदान्तात प्रकृतिपुरुषाचे पुष्कळ शाब्दिक विवेचन केलेले आढळेल; पण अनुभवाच्या दृष्टीने थोडक्यात शक्तीपलीकडे शिव असे खोल विचारांती कळेल.

९ बिंदुषट्क व नवांक :- यंत्रशास्त्रापैकीच हा एक विषय आहे.

१० ब्रह्मास्त्र :- } मंत्रशास्त्रापैकी हे दोन्ही विषय असल्यामुळे ते
११ ब्रह्मादंड :- } लिहितां येणार नाहीत.

बह्मशीर्ष

गायत्री शिरांची उपासना करण्याची एक पद्धति आहे.

गायत्रीचे शिर :-ॐ आपोज्योती०।। हे गायत्रीचे शिर होय. ह्याचा अर्थ असा की, उदक, सूर्यादि ज्योति, मधुरादि रस, देवांचे असलेले अमृत, वेद, भूमि, अंतरिक्ष व स्वर्ग हे लोक सर्व परब्रह्म होय! **सर्वं खलु इदं ब्रह्म**। हेच याचे तात्पर्य होय व याच दृष्टीने याची उपासना करावयास पाहिजे. प्रकाशरूप परमात्म्याची ही उपासना आहे व त्या रूपातच सर्व एक आहे असा अनुभव येतो. याचे जे न्यास सांगितले आहेत त्यांवरून याचा गूढार्थ कळेल. आप-स्तनद्वय, ज्योति-नेत्रद्वय,

रस-मुख व अमृत-भ्रूमध्य, असे न्यास करावेत. गायत्रीच्या उपासनेने अमृतत्वाप्रत जाता येते; एवढेच नव्हे, तर प्रत्यक्ष स्वये ब्रह्म होता येते!

येणेप्रमाणे या द्वादश उपासनापद्धति आहेत. ज्यांना जी येईल, रुचेल व पटेल त्यांनी ती करावी. गायत्री ही प्रत्यक्ष फलदायी आहे. म्हणजे ती साक्षात्कार करून देणारी आहे. तेव्हा तिचीच - त्या प्रकाशरूपाची उपासना होते आहे अगर नाही हे नीट ग्राहावे व अनुभव घ्यावा. तिचीच उपासना करून ब्राह्मणांनी सर्वश्रेष्ठत्व प्राप्त करून घ्यावे, हे त्यांचे कर्तव्य होय.

नाद ६ वा

मात्रालय योग

एष सर्वेषु भूतेषु गूढोऽत्मा न प्रकाशते।
दृश्यते त्वग्रया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः।।
यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि।।

-कठोपनिषत् १.३. १२-१३

हा आत्मा सर्व भूतांच्या ठिकाणी गूढरूपाने आहे. तो कोणाला आत्मरूपाने प्रकाशित होत नाही. केवळ एकाग्र आणि सूक्ष्म अशा बुद्धीच्या योगाने सूक्ष्मदृष्टि मनुष्यांना त्याचे ज्ञान होते. ते ज्ञान प्राप्त करून घेण्याचा उपाय - लयाभ्यास सांगतात. तो असा :- विवेकी मनुष्याने वाण्यादि सर्व इंद्रियांचा लय मनाच्या ठिकाणी करावा. मनाचा ज्ञानस्वरूप बुद्धीच्या ठिकाणी लय करावा बुद्धीचा महान अशा आत्म्याच्या ठिकाणी लय करावा व आत्म्याचा शांत अचल अशा, परब्रह्म स्वरूपात लय करावा!

साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याकरिता गायत्रीचीच उपासना करणे कसे श्रेष्ठ आहे? प्रणव गायत्रीची उपासना म्हणजे काय? तिचे ध्यान कोणते? तसेच गायत्रीची अष्टांगे कोणती? गायत्री उपासनेच्या विविध पद्धति कोणत्या? जपयोगाने व ध्यानयोगाने संपूर्ण मनोलय कसा होतो व त्यातील खरे रहस्य काय? यांचे सूक्ष्म विवरण मागे करण्यात आले आहे. ही निर्गुणोपासना आहे. ही ज्यांस एकदम साध्य होणे शक्य नाही, त्यांनी प्रथम सगुणोपासना कशा तऱ्हेने करावी व त्यामुळे चित्तैकाग्र्य व आत्मदर्शन कसे होईल याचेही सांगोपांग विवेचन केले आहे. सगुण उपासनेचा अभ्यास किंवा विविध उपासना पद्धतींपैकी कोणत्याही एका

पद्धतीचा अभ्यास ज्यांनी करून पाहिला असेल त्यांना प्रस्तुत नादात येणारा विषय नुसता कळेल एवढेच नव्हे तर, त्याचा अनुभव घेण्यास सापडेल. निर्गुण, निराकार, निरंजन स्वरूपाचा साक्षात्कार होतो असे तरी कसे म्हणता येईल? नदी समुद्रास मिळाल्यावर ती निराळी काढता येणार नाही; कारण ती तद्रूप होते. तद्वत् ब्रह्माचा अनुभव व तो घेणारा तद्रूप होऊन जातो! ही अवस्था प्राप्त कशी होईल हा मार्ग ठाऊक पाहिजे. ह्याबद्दल काहीतरी बोलावयाचे म्हणजे, निरालंब चिद्व्योमापासून जो मूळ ध्वनि उत्पन्न झाला अगर जे मूळ स्फुरण उत्पन्न झाले त्याच्या ज्ञानासंबंधी बोलता येईल. हा ध्वनि ॐ हा होय. ह्याच्या मात्रांचा लय कसा करावा हे माहीत पाहिजे व नंतर त्याचा अभ्यास करून अनुभव घ्यावयास पाहिजे. हा मात्रालयाभ्यास शब्दाने सांगणे कठीण आहे; कारण ही गोष्ट अनुभवजन्य आहे. शब्दातीत जी गोष्ट ती शब्दाने कशी सांगणार? पण काही कल्पना येऊन साधकास अभ्यासाच्या उपयोगी पडण्याकरिता विवेचन करीत आहोत.

मात्रालय योग कळण्याकरिता पुढील गोष्टीची माहिती असणे जरूर आहे; म्हणून त्याचे प्रथम दिग्दर्शन करू. सर्व विषय सहज कळावा व त्यातील मुख्य तत्त्व काय आहे हे लक्षात यावे म्हणून थोडे विवेचन करणे जरूर आहे. हे तात्त्विक विवेचन असल्यामुळे महत्त्वाचे आहे. ते नीट लक्षपूर्वक वाचावे व त्यातील तत्त्व बरोबर जाणून घ्यावे, म्हणजे या नादातील सर्व विषय लवकर ध्यानात येईल व कळण्यास अडचण पडणार नाही.

१

अवस्था

१ जागृति, २ स्वप्न, ३ सुषुप्ति व ४ तुर्या या चार अवस्था होत. पैकी तुर्या ही ज्ञानरूप आहे.

१ जागृति : - प्रथम हे तत्त्व ठेवावे की, अवस्था ह्या देहाच्या नसून त्या बुद्धीचे व्यापार आहेत. अंत:करण वृत्ति, जड देहाच्या इंद्रियांद्वारा विषय व्यापार करण्यास प्रवृत्त होते व सुखदु:ख भोगावयास लागते. तीस **जागृतावस्था** म्हणतात. आपण जागेपणी जे व्यवहार जड देहाच्या योगे करतो व नाना तऱ्हेचे उपभोग घेतो ती जागृतावस्था, असे समजावे.

जड देहाशी तादात्म्य पावल्यामुळे त्याचा अहंकार जास्त असतो. त्यामुळे 'देह म्हणजेच मी' अशा वृतीने सर्व व्यवहार चालतात. जागृतावस्था ही पिंडाची **अकारमात्रा** धरली जाते.

२ स्वप्न :- जागृतीतील विषयांच्या संस्काराने बुद्धि एकटी विषयाकार होऊन नाचते व त्यामुळे तिला असंख्य सुखदु:खे होतात तेव्हा त्या अवस्थेस **स्वप्नावस्था** असे म्हणावे. ह्या अवस्थेत जड देहाचे व्यापार बंद असतात, पण मनाचे व्यापार सुरू असतात.

स्वप्ने स जीव: सुखदु:खभोक्ता।
स्वमायया कल्पितजीवलोके॥

-कैवल्योपनिषत

आत्मा आपल्या मायेच्या योगाने जागृतीमध्ये भासणाऱ्या सृष्टीप्रमाणे स्वतंत्र सृष्टी उत्पन्न करतो. या मायेत सापडून अत्यंत थोडक्या वेळात त्यास कल्पनातीत व विचित्र सुखदु:खांचा उपभोग मिळतो. सर्व गोष्टी जागृतावस्थेतल्याप्रमाणे - किंबहुना, थोड्या जास्त प्रमाणात - खऱ्या वाटतात, असा अनुभव येतो. शारीरभाष्यामध्ये याचे जास्त विशदीकरण केलेले पाहावयास सापडेल.

स्वप्नावस्था ही **उकारमात्रा** होय.

३ सुषुप्ति :- बुद्धि जेव्हा दमून जाते तेव्हा ती आपोआप लीन होते व त्या वेळी विश्रांति हेच पूर्ण सुख असते. कोणत्याही तऱ्हेचे दुःख त्या ठिकाणी नसते. हीस सुषुप्ति म्हणजे गाढ निद्रा असे म्हणतात.

सुषुप्तिकाले सकले विलीने।
तमोऽभिभूतः सुखरूपमेति।।

-कैवल्योपनिषत

बुद्धीच्या सर्व वृत्ति विलीन होतात. तिलाच ही अवस्था प्राप्त होते, ती सुखरूप होते पण ती तमाने - अज्ञानाने आच्छादित असते. ह्या अवस्थेस नेणीवदशा म्हणतात. हिच्यात जड देहाचे भान नसते व मनाचाहि लय होतो. यात आनंदरूपाचा अनुभव येतो.

जागेपणी आपली वृत्ति एखाद्या विषयाशी तन्मय तदाकार होते. त्या वेळी वृत्तीचा उद्‌भव व लय असत नाही. जड देहाचे भान राहते व मनही आपले विचार करण्याचे व्यापार सोडून तटस्थ बनते. अशा वेळी वृत्तीचा उद्‌भव व लय असत नाही, तर ती आनंदरूप असते. त्या अवस्थेस जागृतीतील सुषुप्ति म्हणण्यास हरकत नाही.

सुषुप्तावस्था ही **मकारमात्रा** होय.

४ तुर्या :- ही ज्ञानस्वरूप आहे. ही संधीतील अवस्था आहे. माजघर व ओटी यांच्या मधल्या दाराच्या उंबरठ्यावर दिवा ठेवल्यास तो जसा बाहेर व आत दोहीकडे प्रकाश पाडतो, तद्वत् ब्रह्मकर्म व मायाकर्म अशी दोन्ही कार्ये या अवस्थेत कळतात. हीस **तुर्या अवस्था** म्हणतात.

ह्या अवस्थेत सतत राहण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे. म्हणजे जड देहाचे मायिक व्यवहार जेव्हा करावयाचे असतील तेव्हा वृत्ति बाहेर नेता येते व स्वस्वरूपानुसंधान ठेवण्याचे मनात आणले की, हवी तेव्हा वृत्ति आत खेचता येते. या अवस्थेत राहणारा सुखदुःखातीत असतो; कारण तो सतत स्वस्वरूपी जागृत असतो.

तुर्या अवस्था ही पिंडाची **अर्धमात्रा** धरली आहे.

वाणी

वाणी चार आहेत. **१ परा, २ पश्यंति, ३ मध्यमा व ४ वैखरी.** ह्या कशा उत्पन्न होतात व कोणती वाणी कोणत्या ज्ञानचक्रावर स्थित आहे, याचे सूक्ष्म विवरण नाद ४ मध्ये प्रणव गायत्रीच्या अष्टांगांच्या विवरणात आले आहे. या चत्वार वाचांचे तात्त्विक विवेचन नाद ३ मध्ये करण्यात आले आहे. (पान ४६ पाहा.) ते पुन्हा लक्षपूर्वक वाचावे.

देह

कोणत्याही मनुष्यास पाहिले म्हणजे आपणास त्याची जी आकृती दिसते तीस आपण त्याचा देह अगर शरीर असे म्हणतो. हा एकच देह अगर शरीर त्यास आहे अशी सर्वसामान्य मनुष्याची कल्पना असते; पण हा एकच देह त्यास नसून त्याशिवाय आणखी ३ देह आहेत. ते नुसत्या डोळ्यांनी दिसत नाहीत. ते एकापेक्षा एक जास्त अशा विरल तत्त्वांचे आहेत.

वेदान्तशास्त्रात, जीवाने जो देह धारण केला आहे त्या देहास पिंड अगर व्यष्टि असे म्हणतात. अखिल चराचरव्यापी ईश्वराचा जो देह त्यास समष्टि अगर ब्रह्मांड असे म्हणतात. पिंडाचे चार देह आहेत. त्याप्रमाणे ब्रह्मांडाचेही चार देह कल्पिले आहेत. याप्रमाणे पिंडब्रह्मांडांचे मिळून ८ देह आहेत.

पिंडाचे देह

१ स्थूल :- स्थूल देह म्हणजे आपले सर्व शरीर. हा रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा, शुक्र आदिकरून सप्त धातूंनी बनला आहे, म्हणून

यास जड देह असे म्हणतात. हा पंचीकृत महाभूतसंभव असा आहे. या देहाच्या द्वारेच आपण कर्मे करतो.

२ सूक्ष्म :- प्राण, अपान, समान, व्यान आणि उदान आदिकरून पंचप्राण आणि मन, बुद्धि व पंच ज्ञानेंद्रियें यांच्या ऐक्याने बनलेला अपंचीकृत, वासनामय असा हा देह आहे. हा सूक्ष्म असल्यामुळे ह्यास सूक्ष्म देह असे नाव पडले आहे. यास **लिंग देह** असेही म्हणतात. हा वायुरूप आहे. मनुष्य मृत झाल्यावर जड देह सोडून हाच लिंग देह बाहेर जात असतो. स्वप्नामध्ये हाच सर्व पाहत असतो व विहार करतो व सुखदु:खांचा अनुभव घेतो.

३ कारण :- वरील सूक्ष्म देहापेक्षाही अत्यंत सूक्ष्म असा हा देह कल्पिला आहे. स्वस्वरूपाच्या अज्ञानामुळे जगद्भास खरा वाटतो व जीवास अहंकार उत्पन्न होऊन भ्रम उत्पन्न होतो. त्यामुळे तो सूक्ष्म रूप धारण करतो व प्रत्यक्ष जड विषयोपभोग घेण्याकरिता तो जड देहरूपी होतो. जड देहाचा जीवास किती अहंकार आहे व त्याच्याशी त्याचे किती तादात्म्य झाले आहे ही गोष्ट प्रत्येकाच्या अनुभवाची आहे. यावरून असे दिसून येईल की, स्वस्वरूपाचे **अज्ञान** हे, सूक्ष्म व स्थूल देह खरे आहेत असे भासण्याचे कारण आहे म्हणून अज्ञानासच **कारण देह** मानला आहे.

४ महाकारण :- मी स्वयंवेद्य पूर्णब्रह्म आहे असे अनुसंधान जेथे राहते तो महाकारण देह होय.

ब्रह्मांडाचे देह

१ विराट् :- अखिल चराचर सृष्टि की, जीस विश्व किंवा ब्रह्मांड म्हणतात, हा एक देह कल्पिला आहे. यास विराट् देह म्हणतात. यात सर्व जीवांचा तसेच सप्तपाताळ, पृथ्वी, सप्तस्वर्गलोक, चंद्रसूर्यादिक वगैरे

सर्वांचा समावेश होतो. नामरूपात्मक सर्व जगताचा अन्तर्भाव यात आहे. **वामनावतारात** वामनांनी बळीस विराट्रूप दाखविले. **रामावतारात** श्रीरामचंद्रप्रभूंनी कौसल्या मातेस हे रूप दाखविले व **कृष्णावतारात** भगवंतांनी एकवार यशोदेश व दुसऱ्या वेळी प्रियभक्त अर्जुनास याचे दर्शन दिले! त्याचे वर्णन **श्रीमद्भवद्गीतेत** आहेच. ही ब्रह्मांडाची **अकारमात्रा** होय.

२ हिरण्यगर्भ :- ब्रह्मांडातील जीवांचे लिंगदेह समुच्चयाने धरले म्हणजे तो हिरण्यगर्भ - ब्रह्मांडाचा सूक्ष्मदेह - होय. पिंडाच्या ज्या देवता त्या हिरण्यगर्भ देहाचे अवयव. जसे - आदित्य हे नेत्र, दिशा हे श्रोत्र, चंद्र हे मन, वगैरे वगैरे. शब्दस्पर्शादि विषय म्हणजे प्रत्यक्ष पंचमहाभूते! विष्णु हा ज्याचे अंत:करण, चंद्र हा ज्याचे मन, ब्रह्मा हा ज्याची बुद्धि, चैतन्यरूप आदिनारायण हा ज्याचे चित्त व शंकर हा ज्याचा अहंकार, असा हा देवतामय अपंचीकृत हिरण्यगर्भ देह आहे! ही ब्रह्मांडाची **उकारमात्रा** होय.

३ अव्याकृत :- विराट् व हिरण्यगर्भ देहावेगळे जे नाहीपणाने आहे तो अव्याकृत देह होय. ईश्वर अष्टधा प्रकृतीत प्रतिबिंबून त्यासच आपले रूप समजतो. ह्या स्वस्वरूपाचे अज्ञानासच्या नेणीवपणास अव्याकृत देह समजला आहे. सूक्ष्म दृष्टीने विचार केला तर हे शुद्ध शबलमायेचे रूप आहे. ह्याचे ठिकाणी कामक्रोधादि असंख्य विकार उत्पन्न करण्याचे बीज आहे. त्या विकारांपासून पुढे जगडंबर उत्पन्न होते व सृष्टीचे सातत्य व खरेपणा भासत असतो; म्हणून यास तमोगुणी असे म्हटले आहे. ही **मकारमात्रा** होय.

४ मूलप्रकृती :- हेच मूळ मायेचे स्वरूप! ब्रह्माच्या ठिकाणी 'अहम्' असे जे स्फुरण उद्‌भवले तेच मूळ मायेचे अधिष्ठान. या मूळ

मायेहून परमात्मा - ज्यास पुरुष म्हणतात तो - वेगळा आहे; पण तो अभिन्नपणे, हिच्याशी वर्ततो म्हणून ह्यास अर्धनारीनटेश्वरहि म्हणतात. मीच ब्रह्म आहे असे जे अखंड स्मरण अगर जाणीव तोच हा ब्रह्मांडाचा महाकारण देह! हा सोहंवृत्तिरूप आहे. ही **अर्धमात्रा** होय. ही शुद्धसत्त्वामक आहे.

पिंडाच्या चारहि देहांचा अधिष्ठाता **अंगुष्ठमात्र आत्मा** हा आहे. त्याच्या अधिष्ठानावरच हे चारहि देह भासतात. आत्मा या चारहि देहाहून निराळा आहे. तद्वतच **ब्रह्मांडाच्या** चारहि देहांचा अधिष्ठाता **प्रकाशरूप परमात्मा** आहे. त्याच्याच अधिष्ठानावर हे सर्व विश्व भासमान होते. परमात्मा विश्वाहून निराळा आहे. अंगुष्ठमात्र आत्मा हा प्रकाशरूप परमात्म्याचा अंश आहे. तेव्हा त्यांचे ऐक्य स्वभावत: आहे, हे वरील विवेचनावरून कळून आले असेलच.

या **सर्वांचे अतीत परब्रह्मस्वरूप** आहे हे लक्षात ठेवावे!

प्रणवाच्या मात्रा

ॐ काराला प्रणव म्हणतात. तो परब्रह्माचा वाचक आहे; म्हणून त्यास **शब्दब्रह्म** म्हणतात. प्रथम मूळ जो ध्वनी किंवा नाद उत्पन्न झाला तो हा होय; म्हणून यास **नादब्रह्म** असेहि म्हटले आहे! हे जाणले व याचा साक्षात्कार करून घेतला म्हणजे परब्रह्माचा साक्षात्कार होतो! ह्या प्रणवगायत्रीचे ज्ञान ब्रह्मतत्त्वज्ञानाचा उपाय आहे, असे श्रुति सांगते. सर्व **माण्डूक्य उपनिषत्** या प्रणवाने भरलेले आहे! हे अगदी लहान असले तरी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच **गौडापादाचार्यांनी** त्यावर स्वतंत्र कारिका केल्या आहेत. त्या फार सुंदर व स्पष्टार्थबोधक असल्यामुळे **जिज्ञासूंनी उपनिषद् भाष्याबरोबर त्या कारिकाहि पाहाव्या. प्रणवाच्या** ठिकाणी ब्रह्मबुद्धि ठेवून त्याची उपासना करावी. हे श्रेष्ठ आलंबन आहे.

कठ उपनिषदामध्ये मृत्यूने **नचिकेतास** ब्रह्म याच रूपाने प्रणवाचाच उपदेश केला आहे.

सर्वे वेदा यत्पदमानन्ति।
तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीमि॥
ओमित्येतत्॥

-कठोपनिषत् १-२-१५

प्रणवगायत्री ब्रह्मरूप आहे म्हणून तिचीच उपासना करावी.

ओमित्येतदात्मऽभवत्स त्रैधाऽऽत्मानं
व्यकुरुतोमिति तिस्रो मात्रा, एताभिः
सर्वमिदमोतं प्रोतं चैवास्मीत्येवम्।

-मैत्रायणीयोपनिषत् ६:३

शब्दब्रह्माने स्वतःचे **अ,उ,म** असे ३ विभाग केले. ह्यास **मात्रा** असे म्हणतात. ह्या तीन मात्रांनी हे विश्व ओतप्रोत भरलेले आहे. चवथी अर्धमात्रा होय. ओंकाराचे व्यक्त व अव्यक्त ओंकार असे दोन भाग आहेत. यास सगुण व निर्गुण असे म्हणण्यास हरकत नाही. या प्रत्येकाच्या वरीलप्रमाणे चार-चार मात्रा आहेत.

माण्डूक्य उपनिषदात आत्म्याचे **पाद** विश्व, तैजस व प्राज्ञ व प्रणवाच्या मात्रा अकार, उकार, व मकार, ह्या एकच आहेत, असे सांगितले आहे.

सोऽयमात्माऽध्यक्षरमोंकारोऽधिमात्रं पादा मात्रा॥
मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति॥

-माण्डूक्योपनिषत् ३:१

आत्मा पिंडाच्या उजव्या डोळ्यात राहून स्थूल पदार्थाचा द्रष्टा होतो तेव्हा त्यास **वैश्वानर** म्हणतात. मनाच्या आत तोच असतो, तेव्हा त्यास **तैजस** म्हणतात व हृदयाच्या आतील आकाशात तो असतो तेव्हा त्यास

प्राज्ञ अशी संज्ञा आहे. अशा प्रकारे एकच आत्मा देहात ३ प्रकारे व्यवस्थित आहे. हाच परमात्मरूप आहे.

आत्म्याच्या चवथ्या पादास **तुरीय** पाद म्हणतात. हा अदृष्ट, ज्ञानेंद्रियांचा अविषय, अलक्षण आणि अचिंत्य आहे. जागरितादि तिन्ही अवस्थांमध्ये हा एक आत्मा आहे असा सतत साक्षात्कार होणे, हे याचे प्रमाण असल्यामुळे हा एकात्मप्रत्ययसार असून कल्याणरूप आहे व अद्वैतरूप आहे. हा अमात्र म्हणजे मात्रारहित आहे. ह्याला अर्धमात्रा असेही म्हणतात. ही परब्रह्म रूप व अद्वैतरूप अशीच आहे. तुरीय पाद व अर्धमात्रा ही एकच आहेत.

प्रणव हाच आत्मा आहे. जो अशी उपासना करतो तो आपल्या पारमार्थिक रूपातच प्रवेश करतो, असे सांगितले आहे. आत्म्याच्या ध्यानाने आत्म्याचा लय परमात्म्यात होतो.

आत्मैव संविशति
आत्मनाऽऽत्मानम् ।।

-माण्डूक्योपनिषत् ४-१

आत्मा व परमात्मा, पिंड व ब्रह्मांड यांचे ऐक्य दर्शविले आहे.

प्रणवाच्या मात्रांचे **अर्थ व उपासनाफलही** सदर उपनिषदात वर्णिले आहे. हे उपनिषत् अगदी लहान असले तरी अत्यंत महत्त्वाचे आहे, हे वर सांगितले आहे. यातील विषय सहज लक्षात यावे, तसेच अर्थपूर्ण पठणास ते सोपे जावे म्हणून खाली कोष्टकरूपात ते देत आहोत. या कोष्टकात निरनिराळे विषय आले आहेत, हे निरीक्षण केल्यावर ध्यानी येईल. ज्यांना माण्डूक्य उपनिषत् पाठ येत असेल त्यांना हे कोष्टक म्हणजे त्या उपनिषदाचे प्रतीकच आपण पाहत आहो, असे आढळून येईल! हे सर्वांनी जरूर पाठ करावे. सारभूताने पण पद्धतशीर ज्ञान प्राप्त करून देण्याची आमच्या ऋषिवर्यांची हातोटी वर्णन करावी तेवढी थोडी आहे. ते ज्ञान उपनिषद्रूपाने जागपुढे आहे!

ॐ

माण्डूक्योपनिषत्

(कोष्टकरूपात)

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानम्।
भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एव॥
यच्चान्यत्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव
सर्वं ह्येतत् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात्॥

* * *

सोऽयमात्माऽध्यक्षरमोङ्कारोऽधिमात्रं पादा मात्रा
मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति॥

अ.न.	विषय	आत्म्याचे पाद १ ला	ॐ काराच्या मात्रा अ
१	स्थान	जागृति	
२	प्रज्ञा	बहिःप्रज्ञ	
३	अंगे ७	१ द्युलोक-मस्तक	
		२ सूर्य-नेत्र	
		३ वायु-प्राण	
		४ आकाश-मध्यमार्ग	
		५ उदक-बस्ती	
		६ पृथ्वि-पाद	
		७ पृथ्वि-पाद	
४	मुखे १९	५ कर्मेंद्रिये	
		५ ज्ञानेंद्रिये	
		५ प्राण	
		१६ मन	
		१७ बुद्धि	
		१८ चित्त	
		१९ अहंकार	
५	देह	स्थूल	
६	भोग	स्थूलभुक्	
७	पाद (रूप)	वैश्वानर-विश्व	
		विराट्	
८	भाव	०	
९	अर्थ-धर्म	आप्ति	
१०	उपासना फल	सर्वान्कामान्	

आत्म्याचे पाद २ रा	ॐकार मात्रा उ	आ. पाद ३ रा	ॐ. मात्रा म	आ. पाद ४ था	ॐ. मात्रा अमात्र
स्वप्न		सुषुप्ति		अदृश्य	
अंतःप्रज्ञ		एकीभूत		न अन्तप्रज्ञः	
१ द्युलोक-मस्तक		अन्तर्मय		न बहिःप्रज्ञः	
२ सूर्य-नेत्र				न उभयतः	
३ वायु-प्राण					
४ आकाश-मध्यमार्ग		प्रज्ञानघन			
५ उदक-बस्ती					
६ पृथ्वि-पाद					
७ पृथ्वि-पाद					
५ कर्मेंद्रिये		चेतोमुख			
५ ज्ञानेंद्रिये					
५ प्राण					
१६ मन					
१७ बुद्धि					
१८ चित्त					
१९ अहंकार					
सूक्ष्मलिंग		कारण		महाकारण	
प्रविविक्त		आनंद		शांत-शिव	
तैजस		प्राज्ञ		अद्वैत आत्मा	
हिरण्यगर्भ		अव्याकृत		अद्वैत परमात्मा	
		बीजभावप्रभाव		भर्जितबीजा	
०		मिति-माप		प्रपंचोपशम	
उत्कर्ष		अपीतीमुळे			
		एकीभाव		पिंडब्रह्मांड ऐक्य	
ज्ञानसंतति		अज्ञानक्षय		साक्षात्कार	
समान		एकरूप		उत्थान नाही.	

ॐ

माण्डूक्योपनिषत्

१ देह-पिंड-व्यष्टि-आध्यात्मिक
२ जगत्-ब्रह्मांड-समष्टि-आधिदैविक यांचे ऐक्य आहे.

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः०।। इत्यादि।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

प्रश्नोपनिषत् प्रश्न ५ मध्ये एक कथाभाग आहे. सुकेशादि सहा ब्रह्मचारी विद्यार्थ्यांना परब्रह्माच्या शोध करण्याची तीव्र इच्छा उत्पन्न झाली; म्हणून हातात समिधा घेऊन ते **पिप्पलाद** मुनिवर्यांकडे गेले. त्या ऋषिपुंगवास पाहिल्याबरोबर त्यांची खात्री झाली की, परब्रह्माच्या संपूर्ण ज्ञानाची लालसा या ठिकाणीच तृप्त होईल; म्हणून त्यांनी ऋषिवर्यांना अभिवादन करून प्रश्न विचारण्याची इच्छा दर्शविली. यावर पिप्पलाद मुनींनी एक वर्षपर्यंत श्रद्धेने ब्रह्मचर्य व तपश्चर्येचे पालन करून मग हवे ते प्रश्न विचारण्यास सांगितले. एक वर्षानंतर तपोनिष्ठ ब्रह्मचारी परत आल्यावर त्यांनी प्रत्येकाने एक एक प्रश्न विचारला. त्यांपैकी शिबीचा पुत्र सत्यकाम याने असा प्रश्न विचारला, "हे मुने, आमरणात जो ॐकाराचे ध्यान करील तो तेणेकरून कोणता लोक प्राप्त करून घेईल?" हा पाचवा प्रश्न म्हणून प्रसिद्ध आहे. याचे उत्तर पुढे ऋषींनी दिले आहे. एक एक मात्रेचे ध्यान केल्यापासून कोणकोणते लोक प्राप्त होतात व कायकाय फल मिळते, याचे विवेचन यात केले आहे. जिज्ञासूंनी प्रश्नोपनिषत् प्रश्न ५ मध्ये पाहावे.

मात्रा म्हणजे वृत्ति असे म्हणण्यास हरकत नाही. प्रणवरूपी परब्रह्मापासून असंख्य वृत्ति कशा उत्पन्न झाल्या हे सर्वांस समजत आहेच. त्रिगुण, पंचमहाभूते, सूर्य, चंद्र वगैरे दैवते, मनुष्यादि असंख्य योनी व दृश्यमान सर्व चराचर जगत उत्पन्न झाले आहे, हे आपण पाहत आहोच. या भवनदीचा उगम शोधून काढण्याकरिता प्रवाहाच्या उलट दिशेने वर वर उगमाकडे जावयास पाहिजे. ह्या प्रयत्नास वृत्तीचा लय करीत जाणे असे म्हणतात. असा **मात्रालय** करीत गेले म्हणजे आपण शेवटी परब्रह्म स्वरूपी - आत्मरूपी समरस होऊन जाऊ!

लय कसा करावा

अकार मात्रा म्हणजे जागृतावस्था, वैखरीवाणी अगर स्थूल देह होय. **हिचा लय उकार मात्रेत म्हणजे** स्वप्नावस्था, मध्यमावाणी, सूक्ष्म देह यांत करावा. याचा अर्थ असा की, जागृतावस्थेचा लय स्वप्नावस्थेत करावा. वैखरीचा लय मध्यमेत करावा, स्थूल देहाचा लय सूक्ष्म देहात करावा. पुढे **उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेत** म्हणजे सुषुप्तावस्था, पश्यंति वाणी व कारण देह यांत यथाक्रम करावा. नंतर **मकार मात्रा अर्ध मात्रेत** म्हणजे तुर्यावस्था, परावाणी व महाकारण देह यांत यथाक्रम **लीन करावी.** शेवटी **हिचा आत्म्याच्या ठिकाणी लय होतो.** लेखाचे शिरोभागी कठोपनिषदातील वाक्ये उद्धृत केली आहेत व त्यांचा अर्थही दिला आहे. त्यावरून कळून येईल की, गूढात्म्याचे ज्ञान होण्याचा उपाय म्हणजे लयाभ्यास होय! तो दुसऱ्या श्लोकात स्पष्ट सांगितला आहे. ह्याचा जरा जास्त विशद अगर चढता अर्थ असा होईल की, इंद्रियांचा लय मनात करावा, मनाचा लय आत्म्यात करावा, आत्म्याचा लय प्रकाशरूप परमात्म्यात करावा व पुढे त्याचाही लय शेवटी निरंजन स्वरूपात करावा! मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासामध्ये जसजशी प्रगति होत जाते तसतसा क्रमवार लय कसकसा होत जातो हे ध्यानात येण्याकरिता व हा लयक्रम कळण्याकरिता काही **उदाहरणे** घेऊन तात्त्विक विवरण करू, म्हणजे विषयाच्या रहस्याचे सहज आकलन होईल.

१ अवस्थालय

चारी अवस्थांचे अनुभव आपणास कळून घ्यावयास सापडणे शक्य आहे का? का झोप आल्यावर स्वप्ने पडली म्हणजे ती स्वप्नावस्था म्हणावयाची? तसेच गाढ झोप आली म्हणजे मग सुषुप्तावस्था

म्हणावयाची? या गोष्टीचा विचार करू लागल्यास असे कळून येईल की, जागेपणीही आपणास ह्या अवस्थेचे ज्ञान करून घेता येते व अनुभव घेता येतो. मागे अवस्थांचे तात्त्विक विवेचन केले आहे. ते पुन्हा वाचावे व लक्षात ठेवावे, म्हणजे ही गोष्ट सहज लक्षात येईल. कशी ती पाहू.

जागेपणी आपण जे व्यवहार कळून करितो ती जागृति होय. ही 'अकार मात्रा.' जागेपणी ज्या वेळी आपण स्वस्थ बसून उगीच अगर मुद्दाम एखाद्या विषयाचा विचार करीत असतो अगर आपले चिंतन सुरू असते त्या वेळी देहाचे व्यापार बंद असतात व फक्त मनाचे एकसारखे व्यापार सुरू असतात. हे **जागृतीतील स्वप्न** होय. ही 'उकार मात्रा' होय. एखाद्या कार्याशी जेव्हा वृत्ति तादात्म्य पावते; किंवा गणित, रसायन, अगर दुसऱ्या कोणत्याही शास्त्रातील गहन प्रमेय सोडविताना बुद्धीवर ताण पडून शेवटी विचार थांबतात तेव्हा, त्या विषयाशी तद्रूपता उत्पन्न होऊन देहभान नष्ट होते, सर्व मनोव्यापार थांबतात, वृत्ति तल्लीन होते व ती तटस्थ होते! ही **जागृतीतील सुषुप्तावस्था** होय. ही 'मकार मात्रा.' पुढे प्रमेय सुटताच अगर नवा शास्त्रीय शोध लागताच जो आनंदाचा उद्गम होऊन ज्ञानाचा प्रभव होतो ती **'तुर्यावस्था'**. ही अर्धमात्रा होय.

महान साधु **श्रीएकनाथ महाराज** यांचे उदाहरण घेऊ, म्हणजे हा विषय जास्त स्पष्ट होईल.

एकनाथ महाराज आपले गुरु जे **जनार्दनस्वामी** त्यांच्या घरी जमाखर्च लिहिण्याचे काम करीत असत. एकदा जमाखर्चामध्ये एका पैची चूक आली, तेव्हा नाथ रात्रभर चूक शोधत बसले. ज्या वेळी ते वह्या चाळीत, कागदावर बेरजा-वजाबाक्या करीत त्या वेळी देहाच्या इंद्रियांचे व मनाचे काम सुरू होते. ती जागृतावस्था होय. नंतर कागदावर हिशेब करणे थांबून मनानेच हिशेब करीत व त्यावर विचार करीत, त्या

वेळी देहाचे व्यापार बंद पडून फक्त मनाचे व्यापार सुरू होत, ही जागृतीतील स्वप्नावस्था. पुढे विचार करता-करता त्याच्याशी ते इतके तद्रूप झाले की, त्यांचे देहभान नष्ट झाले, मनाचेही व्यापार थांबले, वृत्ति विचाररूप बनून तल्लीन झाली व तटस्थ झाली! या वेळी ती आनंदरूप असते. ती सुषुप्तावस्था. शेवटी पैच्या चुकेच्या ज्ञानाचा प्रभव झाला! ही तुर्यावस्था. चूक सापडताच जाणीव होऊन त्यांनी टाळी वाजविली, ते देहभानावर आले व आनन्दात मग्न झाले!

सद्गुरु **जनार्दनस्वामी** एका बाजूस उभे राहून हे सर्व पाहत होते. नाथांचा न कळत होत असलेला इतका मनोलय पाहून त्यांना आनंद झाला. नाथ देहभानावर येताच त्यांनी त्यांना मनोलय कळून करून घेण्याचा व अशी तल्लीन वृत्ति ब्रह्माच्या ठिकाणी ठेवण्याचा उपदेश केला.

या वरील विवेचनावरून अभ्यास करू लागल्यावर अवस्थालय कसा होत जावयास पाहिजे व तो कसा होत जातो, हे अनुभवास येईल.

२ वाणीचा लय

वाणीचा लय कळण्याकरिता जपाचे उदाहरण घेऊ. तोंडाने जो आपण जप करितो तो **वैखरी** वाणीने होतो. ही मुखाच्या ठिकाणी असते. हिला 'अकार मात्रा' समजली आहे. तोंडातल्या तोंडात हळू हळू सूक्ष्म जप होतो ता **मध्यमेने** होतो. ही 'उकार मात्रा' होय. ही कंठात आहे. एकाग्र व शांतचित्त होण्याकरिता मनातल्या मनात आपण जो जप करितो तो **पश्यंति** वाणीने होतो. हा हृदयाच्या ठिकाणी होतो; कारण हृत्कमल, हे पश्यंतीचे स्थान आहे. ही 'मकार मात्रा.' मनातल्या मनात जप करणारास प्रथम फार कठीण जाते; कारण एकतर चित्त थोडेतरी एकाग्र करावे लागते; व जपाचा उच्चार स्पष्ट केल्याशिवाय गत्यंतर नसते.

या दोन्ही क्रिया आपोआप होतात. पश्यंति वाचेत जप करता-करता मानसिक व्यापार बंद होत आहेत व अखंड उठणाऱ्या वृत्ति कमी प्रमाणात उठून लीन होत आहेत, असा अनुभव येईल. या मकार मात्रेचा लय अर्धमात्रेत म्हणजे परावाचेत करावयाचा अगर होतो म्हटले तरी चालेल. **परावाचा** नाभिकमलाच्या ठिकाणी स्थित आहे, असे मानिले आहे. मनातल्या मनात म्हटल्या जाणाऱ्या जपाचा भास होतो. तो भास नाहीसा होऊन, नुसत्या **स्फुरण रूपात जप जेव्हा होऊ लागतो** तेव्हा तो परावाचेत होतो, असे समजावे. मन जसजसे जास्त एकाग्र होत जाईल व जपरूपच ते बनत जाईल तसतसा याचा अनुभव येईल. परावाचेत अखंड जप झाल्यास लवकरच मनाचा संपूर्ण लय होतो व आत्म्याचे दर्शन होते.

यतो वाचो निवर्तन्ते। अप्राप्य मनसा सह।
आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान। न बिभेति कुतश्चन॥

-तैत्तिरीयोपनिषत् २.९.९.

मनातल्या मनात जप करण्यापासून मनोलय कसा होतो व याचे महत्त्व किती आहे, हे कळून येईल. तरी अशा तऱ्हेने अनुष्ठान अगर पुरश्चरण करणारांनी मात्रालय पद्धतीने जपानुष्ठान केल्यास आत्मसाक्षात्कार झाल्याशिवाय राहणार नाही.

३ ध्यानाने मनोलय करणे

ध्यानयोगाच्या अभ्यासात मनोलय क्रमवार कसा होत जातो, हे मात्रालय पद्धतीने पाहू. सगुण मूर्तीच्या ध्यानामध्ये प्रथम अचल दृष्टीने ध्यानमूर्तीच्या चरणांकडे ते चित्तात भरून घेण्याकरिता आपण पाहतो. ती **'अकार-मात्रा'**. हिच्यात जड इंद्रियांचे म्हणजे डोळ्यांचे व मनाचे कार्य चालते. ह्या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेत करावा. म्हणजे डोळे मिटून

ध्यानमूर्ति हृत्कमलामध्ये आणण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या प्रयत्नात जड इंद्रियांचे कार्य बंद पडून फक्त मनाचे कार्य सुरू होते. नेत्रद्वारा बाहेर जाणाऱ्या वृत्ति बंद होतात व त्या अंतर्मुख होतात. हा अभ्यास पुष्कळांना कठीण वाटतो. मनामध्ये हजारो वृत्ति उठून मन फार चंचल होते, असे नवीन अभ्यास करणाराच्या अनुभवास येईल; पण दृढ निश्चयाने अभ्यास करावा. सात्त्विक आहारविहार ठेवावे व अभ्यासातील गुणदोष पाहून अभ्यास करावा. म्हणजे वृत्ति कमी उठून ध्यान स्थिर होत असल्याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठल्या तरी आपण आसन सोडू नये. प्रयत्न सोडू नये. म्हणजे काही कालाने मन दमून आपोआप शांत होत जाईल. ह्या **उकार** मात्रेचा लय **मकार** मात्रेत करावा म्हणजे चित्ताचे चांचल्य जाऊन त्यास स्थैर्य प्राप्त करण्यात करावा. ध्यान थोडा वेळ स्थिर होऊ लागले की जास्त अभ्यासाने व दृढ निश्चयाने ते पुष्कळ वेळ स्थिर होत जाईल. अशा प्रकारे धारणा दृढ होत गेल्यावर चैतन्यरूप ध्यानमूर्तीशी तद्रूपता उत्पन्न होत असल्याचा व विशिष्ट प्रकारचा आनंद उपभोगीत असल्याचा अनुभव येईल! ह्या **मकार** मात्रेचा लय **अर्धमात्रेत** करावा अगर होतो म्हटले तरी चालेल. तद्‌रूपता उत्पन्न होताच ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी मावळते व ध्येयाकार वृत्ति बनते.

४ वृत्तिनिरोध्याभ्यास

आता आपण वृत्तिनिरोधाभ्यास सांगून हा नाद संपवू म्हणजे या विषयाचे संपूर्ण विवेचन पुरे होईल व अभ्यास करणारास विषयाचे रहस्य कळेल. विषय जरा कठीण आहे. म्हणून **एकाग्र व शांत चित्ताने वाचावा व विचार करावा म्हणजे कळेल.**

आपण कोणताही विचार करीत असताना अगर मनन करीत असताना बहिर्मुख म्हणजे बाह्य विषयावर झालेल्या वृत्ति अंतर्मुख करण्याचा प्रयत्न

सुरू होतो. तेव्हा विचाराबरोबर अनुसंधान सुरू असते. ह्यासच निदिध्यास म्हणतात. तो सुरू झाला म्हणजे वृत्ति उद्भवतात कशा, त्यांची क्रिया कशी सुरू असते व त्या लीन कशा होतात, हे कळून येईल. आपण मन एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करून जप करीत बसलो अथवा गुरूपदिष्ट मार्गाचा कोणताही अभ्यास करीत बसलो; अथवा 'ब्रह्म सत्य आहे व जगत् मिथ्या आहे,' 'जीव व ईश्वर एकच आहेत,' 'आपण असंग व सर्वव्यापी आहोत,' अशा ब्रह्मात्मभाववृत्तींचे चिंतन करण्याचा अभ्यास (कारण असे चिंतन सतत सुरू करून ते चित्तास पटविणे हेही अनुसंधान आहे व हाही अभ्यासच आहे.) करू लागलो, म्हणजे असे अनुभवास येते की, प्रथम एका वृत्तीचे चिंतन सुरू होते न होते तोच ताबडतोब दुसरी वृत्ति उद्भवते व मन ती वृत्ति घेऊन त्याच्या मागे लागते. अशा रितीने एकातून दुसरीत, दुसरीतून तिसरीत असे असंख्य वृत्तींतून मनाचे भ्रमण सुरू असते. उदाहरणार्थ, भगवंताचे सगुण ध्यान व जप सुरू करू लागल्यास त्याच्या चरणयुगुलाचे ध्यान करावयास सांगितले आहे असे मनात येताच, या ग्रंथाच्या पहिल्या आवृत्तीची आठवण होईल; कारण त्यात सगुण ध्यानाचा विषय समग्र व सुंदर आला होता. दुसऱ्या क्षणी भागवत ग्रंथाची आठवण होईल. तिसऱ्या क्षणी पंढरीच्या विठ्ठल मूर्तीची, पुढे कदाचित बडव्यांची, पुढे यात्रेची व त्यापुढे प्रवासाची आठवण होईल. अशा असंख्य वृत्ति उठतील! बऱ्याच वेळाने मन दमले की पुन: वृत्ति मूळपदावर उगम स्थानी येईल. म्हणजे भगवंताचे ध्यान व जप या अंत:करण वृत्तीवर येईल. वृत्तीची अशी एक मजा आहे अगर चांगला गुण आहे की, ती काही वेळाने तरी परत मूळपदावर येते. जेव्हा ती परत येते त्या वेळी असा विचार येईल की, 'अरेरे! ध्यान व जप करण्याच्या निश्चयाने आपण बसलो, पण हे भलभलते विचार आपल्या मनात काय उत्पन्न

होतात? तर परमेश्वरा! असे अन्य विचार मनात न येता चित्त तुझ्या ठिकाणी एकाग्र होवो!' एवढी जाणीव अगर ज्ञान होताच साधक पुन: ध्यान व जपास लागतो. एक क्षणच झाला की पुन: वृत्ति उठू लागतात व मन नाना प्रकारच्या विचारांत गुरफटून जाते. कालांतराने वृत्ति मूळ पदावर येते की पुन: भडकू लागते. याप्रमाणे वृत्तीच्या लहरी एकसारख्या उठत असतात व लीन होतात.

ज्ञानपूर्वक विचाराचे **दुसरे उदाहरण** आता आपण घेऊ. ''मी देह नव्हे, इंद्रियांचे तरंग नव्हे अथवा प्राण वगैरे कोणी नसून साक्षीरूप प्रत्यगात्मा आहे,'' असे चिंतन करू लागताच 'शंकराचार्यांनी भाष्यात याचे विवेचन केले आहे' ही वृत्ति उठते. शंकराचार्यांच्या भाष्याचे भाषांतर बडोदेकरांनी केले, असा विचार येतो; की दुसऱ्या क्षणी गीता प्रवचन व मुंबईचे देवालय गर्दीरूप वृत्ति होते! नंतर शाब्दिक वेदान्त सांगणारास तरी ब्रह्मसाक्षात्कार झाला असेल का? अशी वृत्ति उठते. अशा तऱ्हेने होत होत शेवटी मूळ पदावर म्हणजे मी देह किंवा त्याचे विकार नसून प्रत्यगात्मा कसा आहे याच्या चिंतनाच्या अभ्यासावर वृत्ति येते. पुन: निश्चय करून चिंतनास सुरुवात होते.

मूळ पदावर वृत्ति आल्यानंतर पुन: दुसऱ्या वेळी वृत्ति भरमसाट न फिरता पूर्वीपेक्षा थोड्याच कालात परत येते. या वेळी विचारांती असे कळून येईल की, जी वृत्ति पूर्वी १६ कोनांतून (पुष्कळ विषयांतून) फिरून परत आली ती आता १२ कोनांतून फिरून परत आली आहे. पुन: सुविचार उत्पन्न होऊन 'मूळपदावरून वृत्ति हलू द्यावयाची नाही' अशा दृढ निश्चयाने ध्यान, जप अगर चिंतनाभ्यास करू लागल्यास असा अनुभव येईल की, वृत्ति हळू हळू द्वादश कोनातून अष्टकोनात, पुढे षट्कोनात, पुढे ३ अगर १।२ विषयांतूनच परत फिरते! पुढे पुढे तर वृत्ति उठली की तत्क्षणीच असा बोध उत्पन्न होतो की, ''वृत्ति उठली पण

आपण तद्रूप होता कामा नये. अभ्यास अगर चिंतनरूपच आपण व्हावयास पाहिजे.'' असे होता होता वृत्तीच उठत नाही असे होते आणि शेवटी एक जपाकार, ध्येयमूर्तिकार, अगर वृत्तीचे चिंतन चालू असेल तर तद्रूप तदाकार वृत्ति होते व अंतःकरण शांत होते! हा अभ्यास आहे. तो हळू हळू साध्य आहे. ह्या अभ्यास योगानेच परमेश्वराची - स्वात्मस्वरूपाची प्राप्ति होते!

वृत्ति मूळ पदावर आल्यावर, वृत्ति कशा उठतात याचा विचार करावा. मागे सांगितलेल्या पहिल्या उदाहरणात शेवटी प्रवासाची वृत्ति आली. ही का उठली तर आषाढी यात्रेची वृत्ति पूर्वी उठली होती म्हणून. ती उठण्याचे कारण पंढरपूरच्या बडव्याची आठवणरूप वृत्ति उठली. त्याचे कारण श्रीपांडुरंगाची मूर्ति, तिचे कारण भागवत ग्रंथातील वर्णन, ह्याचे कारण प्रणवोपासना ग्रंथ व त्याचे कारण ध्यान व जप करावयास बसलो असता ती वृत्ति उठली ही जाणीव, हे होय. अशा तऱ्हेने वृत्तीच्या उलट उलट कारणाकडे जाऊन ती मूळ कशी उत्पन्न झाली याचा अभ्यास करावा. ज्ञानपूर्वक विचाराच्या दुसऱ्या उदाहरणावरूनही असे दिसून येईल की, शेवटी उत्पन्न झालेली संशयित वृत्ति ही परत परत नेली तर तिचा उगम 'शंकराचार्य' या वृत्तीमुळे झाला. **वृत्तीच्या मुळाकडे उलट जाण्याचा अभ्यास करावा** म्हणजे वृत्ति कशा उठतात हे कळेल व वृत्तीहून आपण पृथक् आहो याचा अनुभव येईल. वृत्ति उठली तर तिऱ्हाईत माणसाप्रमाणे - नाटक पाहत असल्याप्रमाणे - तिचे खेळ पाहण्याची मजा असते! असा अभ्यास करता करता मन कंटाळून असद्वृत्ति टाकून देईल व शेवटी ध्येयाकार होऊन शांत होईल!

वृत्ति उठलेली आपणास कळते व ती मूळ पदावर आलेलीही आपणास कळते. म्हणजे वृत्तीचा उद्भव व लय ही दोन्हीही कळतात. एक वृत्ति लीन होऊन दुसरी उठणे, ह्या अवस्थेमधील जे अंतर त्यास

मध्यसंधि असे म्हणतात. वृत्तीपूर्वी आपण ज्ञानरूप आहोत. वृत्तीच्या उद्भवकाळी वृत्तीस आपण जाणतो म्हणून ज्ञान आहे व लयकाळीही ज्ञान आहे. तिन्ही अवस्थांचे आपण साक्षी आहोत याचा अनुभव घेणे हेच स्वस्वरूपांचे जाणणे होय. आपले **साक्षित्व** ओळखणे हेच यातील रहस्य आहे.

तिन्ही अवस्थांत आपणाला ज्ञानस्वरूपाचा प्रत्यय येतो. तोच ज्ञानस्वरूप आत्मा होय! साखर सांडून जशी गोडी घ्यावी त्याप्रमाणे वृत्तिविकार टाकून ज्ञानप्रभा घ्यावी व वृत्तिशिवायही आपले ज्ञानस्वरूप ओळखावे. वृत्तिविकाराचा जेव्हा लय होतो तेव्हा स्वसुखाचा अनुभव येतो. सुषुप्तिकाळी गाढ निद्रेत सर्व जीवांना वृत्तीशिवाय आनंदाचा उपभोग मिळतो. वृत्ति नसल्यामुळे तेथे सुखदु:ख असत नाही. जागृतावस्था व स्वप्नावस्था उल्लंघून जेव्हा वृत्ति जाते तेव्हा प्रथम ती सुखाकार होते. यासच **वासनानंद** म्हटले आहे. ही सुखाकार वृत्तीही लीन झाली म्हणजे केवल सुखच असते! या वेळी सुखाचा अनुभव घेण्यास वृत्ति नसते म्हणून केवल सुखच नाही अशी शंका घेण्याचे कारण नाही; कारण उत्थानकाळी सुखाचा अनुभव आल्याचे कळते. म्हणून वृत्तीशिवाय जे ज्ञान, जे केवलसुख अगर जो आनंद तोच सर्वव्यापी, ज्ञानरूप व आनंदरूप असा सच्चिदानंदस्वरूपी आत्मा होय!

मध्यसंधि

या वृत्तिनिरोधाच्या अभ्यासामध्ये **मध्यसंधि** हा थोडा गहन विषय मानला आहे. एक वृत्ति लीन होऊन दुसरी उठणे या अवस्थांमधील जे अत्यंत सूक्ष्म अंतर त्यास मध्यसंधि असे म्हणतात. या मधल्या काळामध्ये आपले ज्ञानस्वरूप कसे प्रकाशमान आहे हे कळून आले असेलच. मूळ वायूपासूनच मन व पंचप्राणादि कसे उत्पन्न झाले याचे

विवेचन मागे करण्यात आले आहे. मूळ वायूस मनाचे स्वरूप नाभिकमलामध्ये प्राप्त झाले. तेथे मन आत्मस्वरूप आच्छादित करून आपण विशेष स्वरूपाने प्रगट झाले व त्याने अन्यथा भाव उत्पन्न केला. ज्या सूक्ष्म कालात मूळ वायु आपल्या स्वरूपास मन ही विशिष्ट अवस्था घेतो तोच काळ मूळ **मध्यसंधिकाल** होय. हा संधिकाल ओळखणे कठीण असले तरी तो ओळखणे अत्यंत जरूर आहे. ह्यालाच तुर्यावस्था म्हणतात. ही अर्धमात्रा होय. ही नाभिकमलाच्या ठिकाणी स्थित आहे. येथे कुंडलिनी शक्ति आहे. ज्ञानरूप वृत्तिलयाभ्यासाने **मध्यसंधी**मध्ये स्थित होता आले म्हणजे कुंडलिनी शक्तीस चालना मिळून प्राण सुषुम्ना मार्गाने भ्रूमध्यचक्रात येतो व तेथे प्रत्यगात्म्याचे अंगुष्ठमात्र असे प्रकाशरूपात दर्शन होते!

अखंड अनुसंधान - ज्यास जाणीव म्हणतात - त्याच्या अभ्यासाने चित्तवृत्ति स्थिर होते व महावाक्याचा उपदेश करणारा एखादा अधिकारी महात्मा सत्पुरुष भेटताच व त्याने उपदेश करताच तत्क्षणीच मोक्ष मिळतो. हा अभ्यास केला नाही तर बद्धता जाणार नाही. नुसते 'मी देहातीत आहे' असे शब्दपांडित्य उपयोगी पडणार नाही. जोपर्यंत अहंता आहे, 'मी व माझे' आहे, तोपर्यंत तो अकारमात्रेत - जागृतीमध्येच आहे असे समजावे. मी प्रत्यगात्मा कूटस्थ आहे व माझ्या अधिष्ठानावर स्थूलसूक्ष्मादि देह भासत आहेत, असे अनुसंधान सतत ठेवण्याचा अभ्यास केला पाहिजे. एकाच वेळी 'मी साक्षिरूपाने अनुभव घेतो व त्याच वेळी चिद्विलास कसा पाहतो?' अशी शंका घेण्याचे कारण नाही. सर्व वृत्ति एकदम उद्भवत नाहीत. ज्या क्षणी जो विषय पुढे येईल त्या क्षणी तद्रूप वृत्ति होते, हे लक्षात ठेवावे. सर्व इंद्रियांच्या विषयाचा, एकाच काळी प्रत्यय येतो असे वाटते. जसे एकाच वेळी ऐकणे, बोलणे, हुंगणे वगैरे क्रिया होतात असे समजते, असे जरी वाटले तरी, सूक्ष्म

विचारांती असे कळून येईल की, एका विषयाचेच एका क्षणी स्फुरण होत असते. बोलताना गुलाबाच्या फुलाचा वास घेण्याची वृत्ति उठवली की त्या वृत्तीचे स्फुरण होते. पूर्वीची बोलण्याची वृत्ति मावळते व फुलाचा वास घेताच सुवासरूप वृत्ति होते. दुसऱ्या क्षणीच सुवास वृत्ति मावळते व पुनः पूर्व बोलण्याची वृत्ति उद्भवते. हे अत्यंत सूक्ष्म वृत्ति-तरंग आहेत! ते अभ्यासाने कळतील. अनुभव घेऊन पाहावा. तेव्हा ज्या क्षणी वृत्ति विषयाकार होते व विषय भासतो त्या क्षणी वृत्तीचा मिथ्या निश्चय केला पाहिजे. या वृत्तीचा जाणता मी निराळा आहे असे अनुसंधान सारखे ठेविले म्हणजे, वृत्ति उठताच 'ती मिथ्या आहे' असे जाणण्यास मोठे श्रम आहेत व हा अभ्यास कष्टप्रद आहे, असे वाटणार नाही. अशा तऱ्हेने दृढ अभ्यास केल्यास अहंता क्षीण होते व 'मी देह नव्हे तर मी असंग आहे' असा दृढ निश्चय जेव्हा बाणतो तेव्हाच स्थूल देह, जागृतावस्था, विश्वाभिमानी व अकारमात्रा ओलांडली, असे समजावे.

यापुढे 'मी कर्ता व मी भोक्ता' ही अहंता गळली पाहिजे, त्याचा अभ्यास करावा. पुण्यपापात्मक कर्माचा कर्ता मी आहे, असा सूक्ष्म अहंकार उठला की त्यापासून होणाऱ्या सुखदुःखाचा भोक्ता मीच आहे, अशी जाणीव होते. 'मी करतो' अशा संकल्पाने जी स्फुरणरूप वृत्ति ती वृत्ति उठताच स्फुरणरूप अहंकर्तव्य-वृत्ति मिथ्या आहे हे तत्काळ ओळखावे. त्या वृत्तीचा त्याग करावा आणि साक्षीपण कायम राखावे. संकल्परूप वृत्ति उठो अगर न उठो; आपणाला त्याच्याशी काही कर्तव्य नाही, आपण ज्ञानस्वरूप आत्मा आहोत, असे दृढ अनुसंधान राखण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ह्या अभ्यासाने अहंकर्तृत्व व त्याबरोबरच अहंभोक्तृत्व जाईल! सुखदुःखाचा लेप लागणार नाही. चित्तवृत्ति शांत राहील. एवढेच नव्हे, तर कोणत्याही वृत्तीचा परिणाम

होणार नाही. देहधर्मामुळे व्यवहारात जरी त्याजकडून अहंता दर्शविली गेली तरी अंत:करणात अहंकर्तृत्वाचा सूक्ष्म अंकुरही नसल्यामुळे तो त्यामुळे बद्ध होत नाही. ह्यासच **ग्रंथिभेदन** म्हणतात. या ग्रंथिभेदनाने आत्मसाक्षात्कार होतो!

भिद्यते हृदयग्रंथिश्छिद्यंते सर्वसंशया:
क्षीयंते चास्यकर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे॥

-मुंडक २. २. ८.

अर्थ:- कारणरूप व कार्यरूप अशा या आत्मतत्त्वाचे व्यक्त व अव्यक्त ब्रह्माचे ज्ञान झाले म्हणजे ज्ञात्याची अविद्यारूप हृदयग्रंथि भेदन पावते, सर्व संशयांचा निरास होतो व जन्ममरणाला कारण अशा सर्व कर्मांचा नाश होतो, असे मुंडकोपनिषदात सांगितलेले आहे. आत्मसाक्षात्कार ज्यास झाला तो ज्ञाता होय. **मी कर्ता व भोक्ता,** हे **अहंकर्तृत्व** सर्वस्वी नष्ट झाले म्हणजे **उकारमात्रा,** सूक्ष्मदेह, स्वप्नावस्था व तैजस अभिमानी हे सर्व ओलांडले, असे समजावे.

दोन मात्रांचा लय झाल्यामुळे अहंकर्तृत्व नष्ट होते व त्याबरोबर बद्धताही नष्ट होते. आता मुक्तता येण्यास तिसरी मात्राही ओलांडली पाहिजे. आपण परब्रह्म स्वरूपी असता, 'मी कूटस्थ प्रत्यगात्मा निराळा आहे. मला परब्रह्माचे ध्यान करावयाचे आहे व त्यायोगे ध्येयाकार व्हावयाचे आहे' अशी जी सूक्ष्म वृत्ति उठते, तिचे कारण शोधू जाता असे दिसून येईल की, परब्रह्मरूपाच्या अज्ञानामुळे व ते स्वरूप न जाणल्यामुळे ही द्वैत कल्पना भासते. **ध्यानात (सोऽहं वृत्तीत) आनंद मानू लागला की त्यास प्राज्ञ ही संज्ञा प्राप्त होते. ही मकार मात्रा होय.** ध्याता निजांगानेच ध्येयाकार जोपर्यंत झाला नाही, तोपर्यंत द्वैतात आनंद मानतो; पण ह्याही वृत्तीचा लय करून स्वये परब्रह्मरूप व्हावयास

पाहिजे. तो तसा झाला म्हणजे मकार मात्रा, सुषुप्ति अवस्था, कारणदेह व प्राज्ञ अभिमानी यांचा लय अर्धमात्रेत झाला असे समजावे.

असा मात्रालयाभ्यास करून व मध्यसंधि ओळखून आत्मस्वरूपाचे जो अखंड अनुसंधान - अखंड जाणीव - राखतो तो स्वानुभव घेतो. हा अभ्यास जो करणार नाही त्यास अपरोक्ष साक्षात्कार कसा होईल? नुसता शब्दज्ञानी परेच्या पलीकडील शेवटच्या गतीस - मोक्षास कसा जाईल? अभ्यास सोडून नुसता वेदान्त श्रवण केला तर मोक्षलक्ष्मी वरणार नाही! अस्तु.

अभ्यासाने अशी तदाकार वृत्ति झाल्यावर नानारूपात्मक स्फुरणामुळे वृत्तिव्याप्ति झाली तरी तिची मिथ्या प्रचिती होते. ही निर्विकाराच्या ठिकाणी योजिली म्हणजे ती अज्ञानाचा नाश करून आपण स्वस्वरूपामध्ये लय पावते व ती निर्विकल्प होऊन समाधान पावते. वृत्तीच्या उत्थानकालीही त्या सुखाचा अनुभव येतो. हीच **जीवन्मुक्तावस्था**! मी अनंत चैतन्यसागर आहे! त्यावर स्फुरण म्हणजे चैतन्यलहरी! या चैतन्यलहरी उठताच त्यात विश्व उमटते व निमताच लीन होते! हेही माझेच स्वरूप! चैतन्य वृत्तीचा उद्भव व लय म्हणजे आपण आपणास भेटल्याप्रमाणे होय. त्या काळी आपण **एकमेवाद्वितीयम्** आहोत. याप्रमाणे **जीवन्मुक्तांची क्रीडा चालते! ह्या अर्धमात्रेचाही** लय शेवटच्या अवस्थेत करावयास पाहिजे.

ही खरी अवस्था नव्हे. हिला अवस्था म्हणता येणार नाही; पण शब्दात सांगावयाचे म्हणजे हिला **उन्मनी** अवस्था म्हणतात! वृत्तीचा लय व उद्भव यांतील सूक्ष्म कालास मध्यसंधि म्हणतात हे मागे सांगितले **आहे. ही निर्विकार व अनाधार - आधार नाही अशी - वृत्तीची अवस्था** आहे. हिलाच **उन्मनी** अवस्था म्हणतात. हिचे लक्षण म्हणजे येथे वृत्ति **समान असते व विकाराचे भान नसते. थोडक्यात सांगावयाचे म्हणजे**

आत्मस्वरूपाचा - स्वयंज्योतीचा प्रकाश असतो. हीच विदेह स्थिति. वृत्तीचा लय अगर उद्भव झाला याची जाणीव असत नाही. तसेच विश्वाचे अस्तित्व आहे अगर नाही ह्याचे ज्ञान असत नाही. मी सर्वव्यापी ब्रह्मरूप आहे अशीही वृत्ति या अवस्थेत राहत नाही. देह बुद्धीबरोबर ब्रह्मवृत्ति, स्मरणाबरोबर विस्मरण, प्रवृत्तीबरोबर निवृत्ति, उद्भवाबरोबर लय हे सर्व मावळून जातात! अशी जी अभेद स्थिति ती **विदेहमुक्तदशा** अगर निर्विकल्प विदेहस्थिति होय! हीच शेवटची परागति होय! हेच विज्ञान व अपरोक्षज्ञान! **तत्त्वमसि** महावाक्याचा हाच साक्षात्कार!! शास्त्रप्रचिती व गुरुप्रचितीप्रमाणे ही आत्मप्रचिती आपोआप प्राप्त होते. ज्ञानविज्ञानाच्याही अतीत ही दशा आहे. हीच **सहजावस्था**! कोणत्याही अवस्थेत त्यास उत्थान नाही. या अवस्थेप्रत पोचलेला महात्मा कोणाचाच नव्हे व सर्वांचा आहे! तो आपला आपणही नाही! जो सर्वव्यापी आहे त्यास अमुक असे नाम-रूप कसे देता येईल? तो अनिर्वाच्य होय!!

नाद ७ वा

गायत्री - निर्गुणोपासना

गायत्री वा इदं ९ सर्वं भूतं यदिदं किंच।

-छांदोग्योपनिषत् ३:१२:१

जे जे उत्पन्न झाले आहे ते ते सर्व गायत्रीरूप आहे!

गायत्रीचे ध्यान

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्र्यक्षणैः।
युक्तामिन्दुकलानिबद्धमुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम्॥
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशां शुभ्रं कपालं गदां।
शंखं चक्रमथारविन्दयुगुलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥१॥

अर्थ :- गायत्री देवीस पाच मुखे आहेत. श्वेतवर्ण, आरक्तवर्ण, पीतवर्ण, नीलवर्ण व पांढराशुभ्र - धवल वर्ण अशा वर्णांची ही मुखे आहेत. ही त्रिनेत्रा आहे. हि चन्द्रकलेप्रमाणे सुन्दर बहुमोल व प्रकाशमान असा मुकुट धारण केला आहे. ही दशभुजा देवी आहे. त्यांपैकी एक वरदहस्त आहे तर दुसरा अभय देणारा असा हस्त आहे. एका हातात अंकुश आहे. एकात पाश व एकात शुभ्र असे भिक्षापात्र आहे. एका हातात गदा धारण केली आहे. एकात शंख व एकात चक्र धरले आहे. दोन हातात कमले धारण केली आहेत. ह्याप्रमाणे दहा हातांत दहा आयुधे धारण केली आहेत. अशा या तेजस्वी गायत्री देवीचे नमनपूर्वक ध्यान् करतो!

हे गायत्री देवी, तू जगज्जननी आहेस. तूच अखिल विश्वाची चालक आहेस. तू ज्ञानदात्री आहेस. एवढेच नव्हे, तर प्रत्यक्ष परब्रह्मरूपच

आहेस! तुझ्या स्वरूपाचे थोडेसुद्धा ज्ञान होणे, त्याचा साक्षात्कार होणे, म्हणजे तुझा कृपालेश झाला असे ओळखावे. या तुझ्या कृपालेशास तू पात्र केल्यामुळे आतापर्यंत जसे ग्रंथलेखन करवून घेतलेस तसेच पुढेही अत्यंत महत्त्वाचे व कल्याणकारक असे लेखन करवून घ्यावे. अशी प्रार्थना तरी करण्याचे काय कारण? कारण तू अत्यंत कृपाळू असल्यामुळे तू स्मर्तृगामी आहेस! तुझे दर्शन व्हावे, अशी फक्त अंतःकरणापासून इच्छा होण्याचा अवकाश की तू प्रादुर्भूत होऊन आनंद्धारांचा वर्षाव करतेस! अशा या वेदमातेच्या कृपाछत्राखाली बुद्धिरूप गुहेच्या ठिकाणी स्थित असलेल्या गूढ अशा परमात्मतत्त्वाचे, सर्वांच्या शाश्वत सुखाकरिता व कल्याणाकरिता आविष्करण करण्याचा कोण प्रयत्न करणार नाही! हे प्रणवरूपिणी जगदंबे, तुला एकात्मभावाने पुनः पुनः नमन असो!

संध्येमध्ये गायत्री ध्यानाचे असे, प्रातःकाल, मध्यान्हकाल व सायंकाल या तीन कालांनुरूप तीन निरनिराळे श्लोक आहेत. तिन्ही कालांना युक्त असे निरनिराळ्या अवस्थांनुरूप ते श्लोक आहेत; परंतु गायत्रीचा मुख्य व सर्व कालांनुरूप असा ध्यानाचा श्लोक वर दिल्याप्रमाणे आहे.

या श्लोकात वर्णन केल्याप्रमाणे गायत्रीचे चित्र दिले आहे. या श्लोकाचा लक्ष्यार्थ पाहिला तर असे दिसून येईल की, यात प्रणवगायत्रीच्या निर्गुणस्वरूपाचे ध्यान करावयास सांगितले आहे. याचा उत्तानार्थ लावावयाचा म्हणजे उलट्या बाजूने शेवटाकडून अर्थ लाविला पाहिजे. त्यावरून असे दिसून येईल की, प्रथम सगुणोपासना या दृष्टीने सगुण ध्यान सांगितले आहे व नंतर निर्गुणोपासना सांगितली आहे. सगुण ध्यानाभ्यासाने गायत्री देवता प्रसन्न करून घेतली व तिने सगुणरूपात दर्शन दिले व वरदहस्त मस्तकी ठेवला म्हणजे भ्रूमध्यचक्रावर प्राण येईल

व निर्गुणोपासना सुरू होईल. तिचा अनुभव कसा येतो हे पहिल्या चरणात सांगितले आहे. मोत्याप्रमाणे साधारण श्वेतवर्ण, नंतर पोवळ्याप्रमाणे आरक्तवर्ण, नंतर सुवर्णाप्रमाणे पीतवर्ण व शेवटी इंद्रनील मण्याप्रमाणे नीलवर्ण या क्रमाप्रमाणे प्रकाशाचा लय होत जातो! तो प्रणवाच्या मात्रेप्रमाणे आहे. अर्धमात्रात्मक नीलबिंदूच्या दर्शनानंतर चिच्चंद्रकलेमध्ये प्रवेश होतो. याप्रमाणे प्रकाशरूपाचा लय यथाक्रम होता होता शेवटी परब्रह्मस्वरूपातच जातो!

अशा या प्रकाशरूप **शांत ब्रह्माचे** ध्यान प्रणवोपासनेमध्ये सांगितले आहे, ही गोष्ट लक्षात ठेवावी व त्याप्रमाणे ध्यानाभ्यास करावा. नुसता मंत्र म्हणून अगर त्यातील नुसत्या वाच्यार्थाकडेच लक्ष देऊन उपयोगी नाही; तर त्याचा लक्ष्यार्थ काय आहे हे पाहावयास पाहिजे. म्हणजे कर्म करण्यातील खरे रहस्य कळेल व कर्मफलप्राप्ति शीघ्र होईल. ज्याला ह्याच जन्मामध्ये मोक्ष प्राप्त करून घ्यावयाचा आहे अशा बुद्धिवान मनुष्याने कर्माचे रहस्य समजावून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ज्यांना कळणार नाही त्यांनी, तसेच पुढील असंख्य जन्मांत केव्हा तरी मुक्ति मिळाली तरी चालेल अशी समजूत असेल त्यांनी, अशा त्रिवर्ग मंदबुद्धीच्या लोकांनी मोक्षाचा अधिकार प्राप्त होण्याकरिता व सुखाकरिता निदान शास्त्रात सांगतल्याप्रमाणे भक्तियुक्त अंतःकरणाने संध्यावंदनादि नित्य कर्मे तरी करावीत.

क्रमवार सतत अभ्यासाने आत्मसाक्षात्कार कसा करून घेता येतो हे कळल्यावर दृढ निश्चयाने चित्तैकाग्रतेचा अभ्यास करावयास पाहिजे. ज्यात चित्तरूपी वायु जोराने वाहतो अशा वासनारूपी अमर्याद वनात, हे शाब्दिक तत्त्वज्ञान त्या वाऱ्याच्या जोराने उडून जाऊ नये, तर उलट स्थिर **राहावे म्हणून शास्त्रोक्त पद्धतीने सांगितलेल्या मार्गाचेच अवलंबन केले** पाहिजे म्हणजे मोक्ष मिळतो.

कर्मफल-रहस्य

स्ववर्णाश्रमोचित निष्काम कर्मे सतत करीत राहिल्याने अन्तःकरणशुद्धि होते. कर्मे करून काय करावयाचे आहे? असा भलताच विकल्प केव्हाही मनात आणू नये. कोणत्याही तऱ्हेचे बंधन असू नये व स्वैरवृत्तीने वागावे असे वाटणे साहजिकच आहे; कारण सर्व वृत्ति इंद्रियाधीन केलेल्या असतात.

पराञ्चि खानि व्यतृणत्स्वयंभूः।
तस्मात्पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्॥

-कठोपनिषत् २:१:१

परमेश्वराने इंद्रिये स्वभावतःच बहिर्मुख केलेली आहेत. म्हणून जीव स्वभावतःच बाह्य विषयास पाहतो. अंतरात्म्याकडे पाहत नाही. ज्याने आपली इंद्रिये अंतर्मुख केली आहेत असा अमृतत्वाची इच्छा करणारा आपल्या आत्म्याला पाहतो. अशा बुद्धिवान पुरुषास श्रुतीने **धीर** असे संबोधिले आहे. अल्पबुद्धि बाह्य विषयांच्या मागे लागतात म्हणून ते जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यात सापडतात.

वृत्ति वासनारण्यात स्वैरपणे संचार करू लागली की ती आडरानात शिरणार व सुखदुःखाच्या काटेरी जाळ्यात सापडणारच! तेव्हा ज्ञानास परंपरेने उपयोगी पडणारी अशी शास्त्रोक्त कर्मे निष्काम बुद्धीने करावी म्हणजे चित्त शुद्ध होईल व श्रवणादिकांची अभिरुचि वाढेल. पूर्वपाप फार असणाऱ्या मनुष्यास ज्ञानयज्ञ आवडत नाही. एवढेच नव्हे, तर ज्ञानयज्ञाचा तो द्वेष करतो! शास्त्राने विहित आचार का सांगितले आहेत, त्यांतील तत्त्व काय व आत्मज्ञानाकडे त्याचा उपयोग कसा होतो, हे लक्षात घेऊन कर्म करीत गेल्यास ते निष्कामच होईल. कर्माचे खरे रहस्य कळून घेण्याची ज्यांची पात्रता नसेल त्यांनी परमेश्वराच्या ठिकाणी दृढ

भक्ति ठेवून निष्काम कर्माचे सतत आचरण करावे म्हणजे अंतःशुद्धि होईल व श्रवण-मननाकडे लक्ष लागून वृत्ति अंतर्मुख झाल्याचा अनुभव येईल. अशी वृत्ति अंतर्मुख झाली म्हणजे इंद्रियनिग्रह व मनोनिग्रह करता येईल. 'ध्यानधारणाभ्यास होत नाही, असंख्य वृत्ति उठतात, इंद्रियनिग्रह होत नाही, बुद्धीत स्थिरता उत्पन्न होत नाही' वगैरे वगैरे ज्या अडचणी भासतात त्या भासणार नाहीत. चित्त एकाग्र होत जाईल. ते तसे झाले म्हणजे ज्ञान प्राप्त होते, ज्ञानाने अविद्येचा नाश होतो, अविद्यानाश झाल्यावर मोक्ष मिळतो! यावरून असे दिसून येईल की, शास्त्रोक्त कर्मे ज्ञानास कारणीभूत होतात, अज्ञानाशी त्यांचा विरोध असत नाही; त्यामुळे ती साक्षात मुक्ति देऊ शकत नाहीत. ती ज्ञानाला उपयुक्त होतात. एतदर्थ सर्वांनी त्यांचे आचरण करणे अत्यंत जरूर आहे.

मोक्षाची साधने

मोक्षाची तीन साधने सांगितली आहेत, ती अशी :-

१. **तत्त्वज्ञान**

२. **मनोभंग**

३. **वासनाक्षय**

कर्मांने चित्तशुद्धि झाल्यावर सद्गुरूस शरण जावे म्हणजे ते **तत्त्वज्ञान** सांगतील व महावाक्याचा उदेश करतील. तसा तो श्रवणरूपाने झाला म्हणजे त्याचे सतत मननरूपाने अनुसंधान धरून अभ्यास करावा; म्हणजे संपूर्ण मनोलय होऊन मनाचे शमन होईल. यासच **मनोभंग** म्हणतात. मनोभंग झाल्यावर **वासनाक्षय** आपोआप होऊन अपरोक्ष साक्षात्कार होईल. अपरोक्ष साक्षात्कार झाला म्हणजे अज्ञान नष्ट होईल. अज्ञानाचा नाश झाला की अहंकाराचा नाश होऊन प्रकृतीच्या गुणाशी वियोग होईल आणि मायेचा संग व मल नाहीसा होऊन परब्रह्माशी योग होईल.

शेवटी निःसंग निरंजन अवस्था प्राप्त होईल! अशी ही अवस्था प्रणवरूप गायत्रीच्या उपासनेपासून प्राप्त होते. हाच मोक्ष होय!

गायत्रीचे महत्त्व

गायत्री ही वेदमाता आहे! अंतर्मुख वृत्तीने पाहिले तर स्वतः अंगाने ती ब्रह्म आहे. गायत्री **सच्चिदानंदरूप** होय! तसेच ही **तत्त्वमसिमहावाक्यरूपी** आहे. हिचे महत्त्व उपनिषदांमध्ये ठिकठिकाणी वर्णन केले आहे. सबंध माण्डूक्योपनिषदात व बृहदारण्यकाच्या पाचव्या अध्यायात प्रणव गायत्रीचे विस्तृत वर्णन आहे. इतर उपनिषदांतही ते पाहावयास सापडते. ही प्रकाशरूपाची उपासना आहे. हे गूढ ज्ञान असून ते प्राप्त करण्यासाठी कठीण आहे. हे कोणास संपूर्ण प्राप्त झाले तरी त्याने हवे त्यास सांगू नये. पृथ्वी दान देणारा भेटला तरीही त्यास सांगू नये; कारण पृथ्वीदानापेक्षा याची किंमत फार आहे. हे ज्ञान ब्रह्मदेवाने प्रजापतीला सांगितले, त्याने मनूला सांगितले, असे परंपरागत येता येता आरुणीने आपला जेष्ठ पुत्र जो **उद्दालक** त्यास सांगितले. आपल्या ज्येष्ठ पुत्रास अगर सत्-शिष्यासच हे ज्ञान सांगावे. इतरांस सांगू नये. असा निर्बंध श्रुतिकारांनी घालून ठेविला आहे. (छांदोग्य० अध्याय ३ खंड १० पाहा.) गायत्री मंत्राचा अर्थ हवा त्यास सांगू नये व उघड करू नये. एवढेच नव्हे, तर गायत्री मंत्राचा नुसता उच्चारही मोठ्याने करू नये, असे निर्बंध शास्त्राने घातले आहेत. याचे कारण असे की, हे गूढ ज्ञान असल्यामुळे याचे शाब्दिक ज्ञानही होणे कठीण! मग साक्षात्कार होणे किती कठीण असेल, ह्याची कल्पना करावी. असे हे सर्वश्रेष्ठ ज्ञान भलत्याच्या हाती अगर कानी गेले तर त्यास त्याची किंमत न कळल्यामुळे कदाचित त्याची अवहेलना होण्याचा संभव आहे. हल्ली छापखान्यांच्या काळात कोणतीही विद्या ग्रंथस्वरूपाने छापून जिकडे

तिकडे प्रसिद्ध होत असते. एवढेच नव्हे, तर परदेशातही जाऊन तिकडे त्याचे वितरण सुरू असते. तेव्हा मंत्र उघडे झाले आहेत हे कबूल करणे भाग आहे. छापलेले मंत्राचे कागद कित्येक प्रसंगी किती वाईट कामी योजिले जातात, हेही आपण पाहतो. तेव्हा मंत्राची अगर तत्त्वज्ञानाची अवहेलना - कागदाची अवहेलना होते म्हणून - होते अगर त्यास कमीपणा येतो असे कोणी मानू नये. छापलेला कागद हवा त्याच्या हाती जातो व त्याचा हवा तसा उपयोग झालेला दृष्टोत्पत्तीस येतो म्हणून वाईट वाटण्याचे अगर भिण्याचे कारण नाही, कारण परिस्थितीच तशी आली आहे. दुसरे असे की, नुसत्या शाब्दिक मंत्राचा उपयोग होत नाही, हे मागे जपयोग नादात दाखविण्यात आलेच आहे. थोडी व्यापक व प्रगल्भ दृष्टि ठेविली पाहिजे. बरे आर्यांच्या तत्त्वज्ञानात गुह्य असे काही नाही. ज्ञानगंगेचा प्रवाह उघडपणे सुरू आहे. ज्याची जशी कुवत व इच्छा असेल तसे जलपान त्याने खुशाल करावे! पण दुःखाची गोष्ट ही की, या पवित्र ज्ञानगंगेत जलपान फारच थोड्यांना करता येते.

निर्गुणोपासना

गायत्री उपासना ही निर्गुण उपासना आहे. येथे उपासना याचा चढता, उच्च अर्थ घ्यावयास पाहिजे. उपासना म्हणजे जवळ जाणे. गायत्री ही परब्रह्माची उपासना असल्यामुळे त्याच्याजवळ जाण्याचा हा मार्ग आहे. परब्रह्माचे स्वरूप अवर्णनीय आहे. कल्पना येण्याकरिता त्याचे सादृश्य गगनाशी केलेले आहे म्हणून त्यास गगनस्वरूप म्हणतात. गगनाची बरोबर कल्पना अनुभवाशिवाय येणार नाही; म्हणून गगनास व्यापणारे असे तेज अगर नाद हे ब्रह्माचे दृश्य स्वरूप आहे, असे वर्णन केले आहे. येथपर्यंत साक्षात्काराचा अनुभव सांगता येईल अगर वर्णन करता येईल. त्याच्या पलीकडे जाणे म्हणजे तद्रूप होणेच आहे. प्रकाश अगर नाद ही

शेवटची अवस्था आहे. यात एकत्वच असते, उपासना हा शब्द वापरावयाचा म्हणजे यांपैकी एकाचे अनुसंधान ठेवावयास पाहिजे. एकच वृत्ति येथे असते. त्या दृष्टीने ही निर्गुणोपासना आहे असे म्हटले आहे.

हा शेवट एकदम गाठता येणार नाही. यात पायऱ्या आहेत. या मार्गावर मनोलय कोणत्याही अभ्यासाने एक वेळ प्राप्त झाला पाहिजे, ही महत्त्वाची गोष्ट आहे. ज्याप्रमाणे अमृताच्या सागरातील एक बिंदु जरी चाखावयास मिळाला तरी त्याने खऱ्या आनंदाची व अमरत्वाची प्राप्ति होते; त्याप्रमाणे या निर्गुण स्वरूपाच्या सूक्ष्म रूपाचा का होईना - एक वेळ साक्षात्कार झाला, त्याचे दर्शन झाले म्हणजे आनंद व समाधान यांचा उपभोग मिळतो! स्वस्वरूप प्राप्तीच्या मार्गावर अशा वेळी आपण आलो आहो, ही खूणगाठ बांधून ठेवावी. या मार्गास - या पंथास **देवयान पंथ** असे म्हणतात. या मार्गावर क्रमवार कसेकसे अनुभव येतात, त्यांतील रहस्य काय, त्यावर पोचण्याचे उपाय कोणते, त्याचा शेवट कोठे व कसा होतो वगैरे सर्व विषयांचे विस्तृत व विवेचक बुद्धीस पटेल असे विवेचन आम्ही आमच्या **'साधुसंतांचा देवयान पंथ ऊर्फ आत्मसाक्षात्कार योग'** या ग्रंथात केले आहे. ते संपूर्ण असल्यामुळे व निर्गुणोपासनेवर जवळ-जवळ तो स्वतंत्र ग्रंथ असल्यामुळे जिज्ञासूंनी त्या ग्रंथाचे परिशीलन करावे.

अव्यक्त ॐकारोपासना

मनोलयाच्या कोणत्याही प्रकारच्या अभ्यासाने चित्ताची एकाग्रता झाली म्हणजे प्राण सुषुम्नापंथात शिरू लागतो व अतींद्रिय ज्ञान प्राप्त होऊ लागते. प्रणवाच्या मात्रांनुरूप जसजसा लय होत जातो तसतसे ब्रह्मस्वरूपाचे अनुभव प्रकाशरूपात अगर नादरूपात जाऊ लागतात. पिंडाचे, म्हणजे व्यष्टीचे, चार देह व अवस्था मात्रांनुरूप आहेत, हे मागे

सांगितले. निर्गुणोपासनेप्रमाणे त्यांचे रंगही ठरलेले आहेत. एका एका मात्रेचा जसजसा लय होत जातो तसतसे पुढचे प्रकाश दिसू लागतात. जे स्त्री-पुरुष अभ्यास करीत असतील त्यांना असे अनुभवास येईल की, मन फार अस्थिर असेल तर प्रथम अंधकार दिसतो. तो अंधकार अष्टधा प्रकृतीचा आहे. ते अशुद्ध मायेचे स्वरूप आहे. चित्त स्थिर होऊ लागले की अकार मात्रेचा **पीतवर्ण** - पिवळसर प्रकाश दिसू लागतो. या अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेत होतो; म्हणजे काही वेळाने पीतवर्ण जाऊन **आरक्तवर्ण** दिसू लागतो. हा उकार मात्रेचा प्रकाश आहे. हाही प्रकाश नाहीसा होऊन पुढे **श्वेतवर्ण** - धुक्यासारखा पांढरा प्रकाश दिसू लागतो. हा मकार मात्रेचा प्रकाश आहे. अभ्यासाने चित्तैकाग्रता जसजशी होत जाईल तसतसे प्रकाश दिसू लागतील. शेवटी मकार मात्रेचा म्हणजे श्वेत प्रकाशाचा लय अर्धमात्रेत म्हणजे **नीलबिंदु** दर्शनात होईल. हा जो प्रकाशाचा लय सांगितला त्यात पुष्कळ निरनिराळे प्रकार आहेत. प्रकाशांचे क्रम मागेपुढे होतील, त्यांत रंगाच्या मिसळीमुळे आणखी निरनिराळे प्रकाश दिसू लागतील; पण शेवटी मात्र नीलबिंदु दर्शनच होईल, हे लक्षात ठेवावे.

काही काल तरी मन जेव्हा चौथ्या अवस्थेप्रत जाईल त्या वेळी अणुब्रह्माचा साक्षात्कार होईल. कित्येक साधकांना क्रमवार मनोलय कसा होत जातो, हे समजत नाही. त्यांना दृढ अभ्यासाने एकदम **अणुप्रमाण प्रकाशरूप** दृगोचर, होते. असे रूप दिसू लागले म्हणजे चित्ताची एकाग्रता क्षणभर तरी साधू लागली असे साधकाने ओळखावे. चारी अवस्थांचे श्वेत, पीत, आरक्तादि वर्ण दिसणे हे अर्धवट ज्ञान आहे. ते साधारण दिसू लागताच आपणांस ब्रह्मसाक्षात्कार झाला अशी कित्येक आपली समजूत करून घेतात; पण हे खरे नव्हे. हा भ्रम आहे. यास साधकाने फसू नये. अणुब्रह्माचा साक्षात्कार होणे ही **पहिली**

पायरी आहे. हा सूक्ष्म प्रकाश ब्रह्मस्वरूपाचा आहे. हा दिसू लागताच अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न झाल्याची ही खूण आहे. ही अवस्था साधकास केव्हा व कशी उत्पन्न होईल हे सांगता येणार नाही. अभ्यास करता-करता ती अभ्यासातच उत्पन्न होईल, किंवा इतर वेळीही एकदम ती प्राप्त होईल. येथून पुढे खऱ्या निर्गुण उपासनेस सुरुवात होते. अणुब्रह्माच्या साक्षात्कारापासून अंगुष्ठमात्र आत्म्याचे स्पष्ट दर्शन होईपर्यंत जे-जे अनुभव येतात त्यांतही मात्रालयक्रम आहे, असे अनुभवास येईल.

काही थोर पुरुष ध्यानास सगुण मूर्तीचे प्रतीक घेण्याऐवजी प्रकाशरूपाचे प्रतीक घ्यावयास सांगतात. उदाहरणार्थ : कोणी उगवत्या सूर्याकडे काही काल पाहत बसून त्याचे ध्यान धरावे, असे सांगतात; कोणी तुपाचा दिवा लावून निर्वात ठिकाणी बसावे व अगदी न हालणाऱ्या अशा ज्योतीचे ध्यान करावे, असे सांगतात; कित्येक अशाच निर्वात ठिकाणी कापूर सतत पेटत ठेवून त्याच्या प्रकाशाच्या ज्योतीचे ध्यान करावे अशी शिकवण देतात. अशा प्रकारे आत्म्याचे सादृश्य असलेले असे प्रकाशरूपाचे प्रतीक ध्यानास घ्यावे व ध्यानयोगाचा अभ्यास करावा. असे सांगण्याचा उद्देश असा की, ज्याची मनोभूमिका उच्च असेल त्यास प्रकाशाचे ध्यान हृत्कमलात धरता-धरता चित्ताची एकाग्रता होऊन अतींद्रिय ज्ञान लवकर उत्पन्न व्हावे व त्वरित अंगुष्ठप्रमाण आत्म्याचे दर्शन व्हावे.

षाण्मुखी मुद्राभ्यास

षाँण्मुखीमुद्रा धारण करून धारणा धरणे हा एक अभ्यासाचा प्रकार आहे. निर्गुणोपासनेच्या दृष्टीने याचे महत्त्व आहे. षाण्मुखीमुद्रा ही हठयोगामध्ये सांगितली आहे. त्यातील प्राणनिरोधन तेवढे वगळून बाकीची **मुद्रा** करावी **ती अशी :-** ध्यानयोगात सांगितल्याप्रमाणे आसन

घालून ताठ बसावे. डोळे मिटावे आणि सद्गुरूचे किंवा उपास्य दैवताचे स्मरण करून अभ्यासास सुरवात करावी. दोन्ही खांदे व बाहू वर उचलून ते एका रेषेत आणावेत. नंतर कोपरापाशी हात वाकवून कानांमध्ये आंगठे घट्ट घालावे. प्रत्येक हाताची तर्जनी म्हणजे आंगठ्याजवळचे बोट, मिटलेल्या डोळ्यांच्या वरच्या पापणीवर ठेवावे व जोराचा दाब न पडेल अशा बेताने त्या त्या बाजूचा डोळा दाबून धरावा. मध्यमा व अनामिका नाकावर ठेवाव्यात. करांगुल्या वरच्या ओठावर ठेवाव्यात. अशा प्रकारे ही मुद्रा धारण केल्यावर कानांमध्ये उत्पन्न होणाऱ्या आवाजाकडे लक्ष ठेवावे व त्याच वेळी भ्रूमध्यावरही लक्ष ठेवावे. ज्यांचे अंतःकरण सदाचाराने व सत्कर्माने शुद्ध झाले आहे, ज्यांच्या ठिकाणी सत्त्वगुणप्रधान वृत्ति उत्पन्न झाली आहे, जो मनोलयाचा अभ्यास करीत असतो किंवा ज्याच्यावर सद्गुरुकृपा आहे अशा साधकास पुढील अनुभव फार लवकर येऊ लागतात.

या अभ्यासात बोटांनी डोळे जास्त दाबले गेले तर बुब्बुळांवर कमी जास्त दाब बसण्याचा व त्यामुळे डोळे दुखू लागण्याचा संभव असतो. तरी अगदी थोडा दाब पापण्यांवर द्यावा. डोळे दुखू लागताच हात सोडावे व पुनः धरावे. इतकेही करून न जमल्यास अभ्यासी पुरुषाकडून याची माहिती करून घ्यावी. कानांमध्ये प्रथम मोठे आवाज उत्पन्न होतील. डोंगराच्या खिंडीतून बैलगाडी अगर रथ जाताना त्याच्या चाकांचा जसा घरघर आवाज ऐकू येतो, त्याप्रमाणे कर्णांमध्ये आवाज प्रथम ऐकू येतात. हे मोठे आवाज सोडून पुढे उत्पन्न होणाऱ्या सूक्ष्म नादावरच अनुसंधान ठेवावे म्हणजे अभ्यासाने पुढेपुढे दशविध नादांचे प्रकार - ज्यांस **अनुहत ध्वनि** असे म्हणतात ते - ऐकू येऊ लागतील. ह्या अभ्यासातील अनुभव येऊ लागेपर्यंत तो रुक्ष, कंटाळवाणा व त्रासदायक वाटेल. म्हणून नवीन साधकाने या प्रयत्नात फारसे पडू नये.

मनोलयाचे सोपे अभ्यास प्रथम करावेत. चित्त एकाग्र होत असल्याचा अनुभव येऊ लागला म्हणजे मग हा अभ्यास करून पाहावा. उच्च तऱ्हेच्या साधकास हा अत्यंत फलदायी व शीघ्रगामी अभ्यास आहे. या अभ्यासात प्रकाशरूपांचे अनुभव कसकसे येतात त्यांचे स्वल्प वर्णन खाली देत आहो. ध्यानधारणादि कोणत्याही मनोलयाच्या अभ्यासात हेच अनुभव अनुभवण्यास मिळतात.

देवांची-प्रकाशांची दर्शने

अणुब्रह्माच्या दर्शनानंतर प्रकाशाचे जे अनुभव येतील त्यांत **घनप्रकाशरूपच** प्रतीके दिसतील. ती अत्यंत तेजस्वी असतील. प्रथम सुट्या मोत्यांप्रमाणे लहान-मोठी रूप दिसतील किंवा मोत्यांच्या हाराप्रमाणे रूपे दिसतील, त्यांस **अकारमात्रा** समजावे. नंतर उभ्या-आडव्या प्रकाशाच्या तारा दिसतील. मोत्यांच्या हारांची व तेजांची गुंडाळी दिसतील, किंवा तिळाच्या झाडांची बारीक मृदू अशी निळसर फुले वायुलहरीने डोलत आहेत, असे चमत्कृतिजन्य रूप दिसेल! किंवा सृष्टि ताऱ्यांनी भरली आहे, असे दिसेल! किंवा प्रकाशरूपाच्या गारांचा पाऊस पडत आहे, असेही रूप दिसेल. ही सर्व दृश्ये **उकार** मात्रेतील आहेत. नंतर क्षणाक्षणास रूप बदललेले दिसेल. विजा चमकलेल्या दिसतील. ज्वाळा आपोआप उठलेल्या दिसतील. वर्तुळाकार तेजे दिसतील. त्यांची एकेकाच्या आत आत असलेली चक्रे दिसतील! ही **मकार** मात्रेतील दृश्ये आहेत. हिचा लय अर्धमात्रेत होत जाईल तसतशी नवलाई जास्तजास्तच भासेल. अग्निज्वाळेतून ठिणग्या फुटताच ज्याप्रमाणे अग्नीचे सूक्ष्म कण स्वतंत्र दिसतात, त्याप्रमाणे प्रकाशाचे अणुप्रमाण कण सर्वत्र दृष्टीपुढे दिसतील! ते सूर्यासारखे प्रकाशमान असतील. तसेच सूक्ष्म असे अर्धचंद्राकृति प्रकाश फिरताना दिसतील. हे **सूर्य-चंद्रभ्रमण** पाहताना फार मनोहर दृश्य दिसते.

परब्रह्माची **अणोरणीयान्** अशी ही रूपे आहेत. काळोख्या रात्रीच्या वेळी आकाशात आकाशगंगा दिसते. खगोल शास्त्राप्रमाणे आकाशगंगा **म्हणजे असंख्य सूर्य** व त्या **प्रत्येक सूर्याभोवती** फिरणाऱ्या ग्रहमालिका व असंख्य चंद्र! या सर्व तेजोगोलांस गति आहे. या सर्वांचा लय प्रलयकाली होतो तेव्हा ती सर्व एकाच तेजात शांत होतात. तद्वतच येथे समजावे. ब्रह्माची प्रकाशमान् सगुण रूपे सूर्यप्रकाशात उघड्या डोळ्यांच्या दृष्टीने वावरताना दिसतात! तेव्हा हा रम्य व आनंदप्रद असा **अर्धमात्रेतील** देखावा पाहताना त्या ठिकाणी चित्ताची एकाग्रता व तन्मयता का प्राप्त होणार नाही?

पिंडाच्या ह्या चारी मात्रात्मक देहांचा व अवस्थांचा लय झाला म्हणजे त्याच्या अतीत असलेला पिंडाचा साक्षी जो अंगुष्ठमात्र आत्मा त्याचे दर्शन होते! उपरिनिर्दिष्ट **सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नित्यम्।** अशा निर्गुणोपासनेतील सगुण ध्यानावर धारणा धरली म्हणजे ही अदृश्य सृष्टीतील दृश्ये लांबवर पाहता-पाहता ती भ्रूमध्याजवळ जवळ येतात व शांत होत-होत चंद्र-सूर्यांचा लोप एका अत्यंत तेजोरूप अशा **अंगुष्ठमात्र आत्म्याच्या** दर्शनात होतो.

दृष्टीचा विषय पाहणे हा आहे. नेत्र उघडल्यानंतर काही मर्यादेपर्यंत आपणास कोणतीही वस्तु दिसते; पण ज्ञाननेत्र उघडल्यावर, अतींद्रिय ज्ञान प्राप्त झाल्यावर, दृष्टिपथाच्या अतीत असलेली **डोळे उघडे असतानासुद्धा,** पंचभूतांच्या पृष्ठ पडद्यावर (Back Ground) प्रकाशरूपात अणुब्रह्माची रूपे दिसत असतात. **डोळे मिटल्यानंतरसुद्धा** ही अवस्था नाहीशी होत नाही. **आपली इच्छा नसतानाही** कित्येक वेळा हे दृश्य आपोआप एकदम डोळ्यापुढे दिसू लागते. केवढे हे आश्चर्य!

अभ्यासाची जास्त तयारी झाली म्हणजे डोळे मिटून एका हाताचा आंगठा एका डोळ्यावर व त्याच हाताची तर्जनी दुसऱ्या डोळ्यावर ठेवून किंचित दाब देताच, किंवा दोन्ही हाताच्या नुसत्या तर्जनींनी अगर कोणत्याही बोटांनी पापण्यांवर किंचित दाब दिला तरी लगेच प्रकाश दिसू लागतात. प्रथम हिरव्या अगर पोपटी रंगाचे तेजस्वी वलय दिसू लागेल. त्याचा मध्यभाग पोकळ असेल. त्याच्या ठिकाणी धारणा धरली म्हणजे ते वलय अत्यंत तेजस्वी होऊन त्याचा रंग अजिबात जातो व स्फटिक वर्णाचे ते बनते. पुढे मधली पोकळी जाते; व सर्व एकच प्रकाशरूप होते! अशा प्रकारे अंगुष्ठप्रमाण अशा आत्म्याचे अत्यंत तेजस्वी स्वरूपात दर्शन होते. स्वस्वरूपाचे तेज अवर्णनीय आहे!

आत्म्याचे रूप

आत्मा हा गोचर आहे व तो **स्पष्टपणे दिसावयास पाहिजे.** आरशात जसे आपण आपले रूप पाहिले म्हणजे मनास आनंद होतो व आपले स्वरूप तरी काय आहे हे कळते, त्याप्रमाणे शुद्ध अंतःकरणात मनोलयाभ्यासाने देहाचा साक्षी जो आत्माराम त्याचे दर्शन होते! यात गुह्य असे काही नाही. ज्यांना अनुभव घ्यावयाचा असेल त्यांनी घेऊन पाहावा म्हणजे प्रत्यक्ष दिसेल. यात सांगोसांगी काही नाही. ही नुसती कल्पनागम्य गोष्ट नसून प्रत्यक्ष दृग्गोचर होणारी वस्तु आहे!

अंगुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तरात्मा।
सदा जनानां हृदि संनिविष्टः।।
हृदामन्वीशो मनसाभिक्लृप्तो।
य एतद्विदुरमृतास्ते भवन्ति ।। १ ।।

-श्वेताश्वेतरोपनिषत् ३,१३
-कठोपनिषत् २,६,१७

अंगुष्ठप्रमाण पुरुष अंतरात्मा आहे व तो नेहमी प्राण्यांच्या हृदयामध्ये वसत असतो. हा ज्ञानाचा ईश आहे व मनाने समजणारा आहे. ह्याला जे जाणतात, म्हणजे ह्याचा ज्यांना साक्षात्कार होतो - ते अमृतत्व पावतात, परब्रह्म स्वरूपी लीन होतात! - असे कठ व श्वेताश्वेतर उपनिषदांत सांगितले आहे. हे श्रुतिवचन सर्वांनी लक्षात ठेवण्याजोगे आहे.

आत्म्याचे रूप अंगुष्ठप्रमाण आहे, असा उल्लेख उपनिषदांतून आढळून येतो. **मैत्रायणीय** उपनिषदात असा उल्लेख आहे की, आत्म्याचे शरीर अंगुष्ठाएवढे आहे.

अंगुष्ठः प्रादेशशरीरमात्रम्।

-मैत्रायणीयोपनिषत्

अंगुष्ठमात्रो रवितुल्यरूपः।

-श्वेताश्वेतरोपनिषत्

आत्म्याचे रूप **सूर्यबिंबाप्रमाणे** आहे. तो **तेजोरूप** आहे. त्याच्या दर्शनात खरा आनंद व खरे सुख अनुभवण्यास मिळते.

सगुण या शब्दाचा अर्थ लक्ष्यार्थाच्या दृष्टीने अगर निर्गुण उपासनेच्या दृष्टीने निराळाच अगर चढता घ्यावयास पाहिजे. अंगुष्ठमात्र आत्मा हेच प्रथम सगुणरूप घ्यावयास पाहिजे. ह्या आत्म्याचे ध्यान करावयास पाहिजे. हेच अंतर्निष्ठ ध्यान होय. ह्यात सर्व वृत्ति अंतर्मुख करावयास पाहिजेत. आत्म्याचे ध्यान करता-करता सर्वव्यापी अशा निर्गुण स्वरूपाचा साक्षात्कार होतो.

ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वः।
ततस्तु तं पश्यति निष्कलं ध्यायमानः॥

-मुण्डकोपनिषत् ३:१:८

गायत्री मंत्रामध्ये निर्गुणोपासनेचे रहस्य साठविले आहे, हे लक्षात घ्यावे. गायत्री मंत्राचा कसा जप करावा, कोणत्या प्रकारे तो केला

म्हणजे स्वस्वरूपप्राप्ति होते व ऐहिक सुखप्राप्ति होते याची संपूर्ण माहिती नाद २- जपयोगमध्ये दिली आहेच. आता तिचे रहस्य कळण्याकरिता तात्त्विक विवेचन करणे जरूर आहे.

श्रुतीची मर्यादा ठेवून आम्ही गायत्री मंत्र लिहीत नाही व शब्दशः त्याचा अर्थही सांगत बसत नाही. पुष्कळ ठिकाणी तो मंत्र व त्याचा शब्दशः अर्थ छापलेला आहे, तो जिज्ञासूंनी पाहावा. प्राणायामाच्या वेळी, अर्घ्यप्रदानाच्या वेळी व जपाच्या वेळी, हा मंत्र म्हणताना कोणत्या भावना उद्दीपित व्हावयास पाहिजेत व त्यातील रहस्य काय, हे कळण्याकरिता **तात्त्विक विवेचन** करण्याचा विचार आहे. ह्यायोगे कर्मसाफल्य होऊन आत्मज्ञान प्राप्त होईल व स्वस्वरूपाची भेटी होईल.

आत्मा - प्रेरक

आत्मा कोणता हे प्रथम सांगितले. आपल्या विचारांना, अंतःकरण वृत्तींना व बुद्धीला चालना किंवा गति आत्म्यापासून मिळते. आत्मा बुद्धीला प्रकाशित करतो. येथे बुद्धि हे एक उपलक्षण घ्यावे. त्यावरून पंचकर्मेंद्रिये, पंचज्ञानेंद्रिये, प्राण व मन आदिकरून सर्व तत्त्वे यांनाही तो प्रकाशित करतो, असा अर्थ घ्यावा. चारी देहांची व पंचकोशांची तत्त्वे ह्यांना आत्म्यापासूनच चालना मिळते.

एतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनं विप्रतिष्ठन्ते
प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकाः।

- कौषीतकी उपनिषत् ३:३

अर्थ :- ज्वलन पावणाऱ्या अग्नीमधून सर्व दिशांकडे ज्याप्रमाणे ठिणग्या उडतात, त्याप्रमाणे मनुष्य जागा होतो तेव्हा या आत्म्यापासून सूक्ष्म प्राणादि इंद्रिये आपल्या स्थानी जातात, सूक्ष्म इंद्रियशक्ति बाहेर पडतात व त्यांपासून शब्द, स्पर्श, रूपादि विषय निघतात. ह्यावरून,

आत्माच सर्वांचा प्रेरक आहे, असे दिसून येईल. आत्मा हा बुद्धीचा प्रेरक कसा? अशी शंका यावर येणे साहजिक आहे; कारण आत्मा निर्विकार व असंग आहे. याचे उत्तर असे की, बुद्धीच्या उपाधीमुळे आत्म्याकडे प्रेरकत्व आले आहे. उदाहरणार्थ: लोहचुंबकाचे सान्निध्य झाले की लोखंडाचे भ्रमण सुरू होते. लोखंड स्वतः जड असल्यामुळे त्याच्या ठिकाणी चलनशक्ति नाही. बरे, लोहचुंबक स्वतः लोखंडास ओढीत नाही, हे आपण पाहतो; परंतु त्याच्या सान्निध्याने लोखंडास मात्र चलन मिळते. त्याप्रमाणे बुद्धि ही स्वतः जड आहे. तेव्हा तिच्या ठिकाणी चलनशक्ति किंवा चालकत्व नाही. आत्मा स्वतः अकर्ता आहे. तेव्हा तो स्वतः चलन होत नाही व दुसऱ्यास चालना देतो असेही म्हणता येत नाही; पण बुद्धि तर चळते, असे आपण प्रत्यक्ष पाहतो. तेव्हा चालकत्वाच्या संकल्पाचा आरोप कोठे करावा, असा प्रश्न आहे. याचे समाधान असे की, वर नमूद केल्याप्रमाणे आत्म्याला बुद्धीच्या उपाधीमुळे प्रेरकत्व प्राप्त झाले आहे, म्हणून श्रुतीने आत्माच बुद्धीस प्रेरणा करतो, असे म्हटले आहे.

परमात्मा - जगत्‌हेतु

पिंडामध्ये हा जसा सूक्ष्म तत्त्वांचा प्रेरक समजला आहे तसा ब्रह्मांडाच्या दृष्टीने परमात्मा हा त्यातील सूक्ष्म तत्त्वांचा - हिरण्यगर्भादिक स्वरूपांचा - चालकच मानला आहे. परमात्मा अकर्ता आहे, पण मायोपाधीमुळे त्याजकडे ईश्वरत्व व कर्तृत्व आले आहे. परमात्म्यापासूनच सर्व चराचर सृष्टी उत्पन्न झाली.

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेंद्रियाणि च।
खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी।।

-मुण्डकोपनिषत् २,१,३

अर्थ :- परमात्म्यापासून प्राण, मन, सर्व इंद्रिये, आकाश, वायु, तेज, जल आणि विश्वाला धारण करणारी पृथ्वी ही सर्व उत्पन्न होतात. परमात्म्याच्या ठिकाणी जगाची उत्पत्ति मानली की स्थिति आणि लय त्याच्या ठिकाणीच मानली पाहिजेत. विषय ज्या अधिष्ठानसत्तेवर उत्पन्न होतो तेथेच त्याचे खेळ चालतात, अस्तित्व राहते व शेवटी त्या अधिष्ठानावरच त्याचा लय होतो. उदाहरणार्थ :- घट मातीपासून उत्पन्न होतो, पृथ्वीवरच वावरतो व शेवटी पुनः मातीतच लय पावतो. त्याप्रमाणे जगदुत्पत्ति परमात्म्यापासून होते, त्याचे अस्तित्व त्याच्यावरच आहे व त्याचा लयही त्या परमात्म्याच्या ठिकाणी होतो, म्हणून परमात्म्यास जगद्धेतु म्हटले आहे. हा सद्रूप, सत्तारूप आहे.

मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम्।
मयि सर्वं लयं याति तद्ब्रह्मद्वयमस्म्यहम्॥

अर्थ :- माझ्यामध्येच सर्व उत्पन्न होते, स्थित राहते आणि लय पावते, असे अद्वय ब्रह्म मी आहे.

प्रकाशरूप देव

आत्म्याच्या स्वरूपाबद्दल विचार केला तर असे दिसून येईल की, हा **प्रकाशरूप देव** आहे. जीवाचे सर्व व्यवहार याच्या प्रकाशात चालू असतात. हा ज्ञानस्वरूप आहे. हा **चिद्रूप** आहे! हा अंगुष्ठमात्र पुरुष सूर्याप्रमाणे प्रकाशरूप असून आपल्या हृदयाकाशात आहे, अशी श्रुति उच्चरवाने ग्वाही देते. हेच परमात्म्याचे स्वरूप आहे व स्वयं ब्रह्म आहे!

दिव्ये ब्रह्मपुरे ह्येष व्योमन्यत्मा प्रतिष्ठितः मनोमयः प्राणशरीरनेता प्रतिष्ठितोऽन्ने हृदयंसंनिधाय।

तद्विज्ञानेन परिपश्यन्ति धीरा आनंदरूपममृतं यद्विभाति॥

-मुण्डकोपनिषत् २.२.७

अर्थ :- दिव्य अशा ब्रह्मपुरात, म्हणजे हृदयाकाशात, आत्मा स्थित आहे. आनंदरूपाने व अमृतरूपाने प्रकाशमान होणारे असे आत्मतत्त्व, ज्ञाते साक्षात्काराने जाणतात.

ज्ञानाग्नि

आत्मा हा **ज्ञानाग्नि** होय. स्वस्वरूपाहून जे जे काही वेगळे आहे असे भासते त्या सर्वांना हा नष्ट करतो. माया, अविद्या, सर्व जगद्भ्र व सर्वनामरूपात्मक वस्तु ह्या सर्वांचे दहन करून अग्नी ज्याप्रमाणे इंधनाचे दहन करून स्वस्वरूपाने राहतो तद्वत हा देदीप्यमान राहतो! परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला की तत्काल अज्ञान नाहीसे होते व अस्ति-भाति प्रियत्वरूपाने तो राहतो. एवढेच नव्हे, तर ज्ञानाज्ञानाच्या अतीत, उर्वरित असा **एकमेवाद्वितीयम्।** राहतो. मैत्रायणीय उपनिषदात ''भर्जयति म्हणजे संहार करतो अगर (अज्ञान) **नष्ट** करतो म्हणून रुद्र हा **भर्ग** असे ब्रह्मवादी म्हणतात'', असे म्हटले आहे. **भ** म्हणजे हे लोक भासमान करतो, **र** म्हणजे भूतांचे रंजन करतो म्हणजे प्रियत्व रूपाने असतो व **ग** म्हणजे यांच्यापासून या सर्व प्रजा जातात व येतात. अस्ति-भाति प्रियत्व रूपाने आहे म्हणून भर्ग आहे. असे व्याख्यान त्याच उपनिषदात केले आहे.

आनंदरूप

आत्मा हा **सर्वश्रेष्ठ** आहे; कारण तेथे क्षय व वृद्धि, लहानपण व मोठेपण अशी द्वंद्वे नाहीत; तर तो अक्षर, अद्वय, असंग असा आहे. हा सर्वांचा आधारभूत आहे, तसाच **आनंदरूप** आहे.

ब्रह्माच्या **आनंदाची मीमांसा तैत्तिरीयोपनिषदात** केली आहे. ती अशी - पृथ्वीचे राज्य मिळाल्यास जो आनंद होईल तो मानुष आनंद

होय. असे शंभर मानुषानंद म्हणजे मनुष्यगंधर्वांचे एक आनंद होय. मनुष्यगंधर्वांचे शंभर आनंद म्हणजे देवगंधर्वांचा एक आनंद होय. देवगंधर्वांचे शंभर म्हणजे चिरलोक पितरांचा एक आनंद, चिरलोक पितरांचे शंभर म्हणजे आजान नामक देवांचा एक, यांचे शंभर म्हणजे कर्मदेवांचा एक, यांचे शंभर म्हणजे देवांचा एक, देवांचे शंभर म्हणजे इंद्राचा एक आनंद. इंद्राचे शंभर म्हणजे बृहस्पतीचा एक, बृहस्पतीचे शंभर आनंद म्हणजे प्रजापतीचा एक आनंद होय. प्रजापतीचे शंभर आनंद म्हणजे ब्रह्माचा आनंद होय!!

ह्यावरून असे दिसून येईल की, एकापेक्षा एकेकाचा आनंद जास्त म्हणजे सातिशय आहे. ब्रह्मानंदाची गोष्ट तशी नाही. तो **निरतिशयानंदरूप** आहे! तो आनंदाचा सागर आहे. येथे सर्व आनंदाचे भेद एकत्वास प्राप्त होतात. तो **आनंदस्वरूप** आहे. तो एकदेशी, एकजिनसी व स्वाभाविक आहे. हा आनंद ज्यास प्राप्त होईल तो तद्रूप होईल. हे अनंत स्वरूप होय! परमात्माच सर्वश्रेष्ठ होय!

तत्त्वमसि।

वरील विवेचनावरून दिसून येईल की, ब्रह्माची दोन तऱ्हांची लक्षणे आहेत. एक स्वाभाविक व दुसरी आगांतुक म्हणजे उपाधि भेदाने आलेली. परेच्या पलीकडील म्हणून परमात्मा. प्रकाशरूप व आनंदस्वरूप ही स्वभाव स्थिति लक्षणे होत. उत्पत्ति-लय-कारक, जगाचा हेतु, ज्ञानाग्नि व तत्त्वांचा प्रेरक ही आगांतुक लक्षणे होत. ह्या दोन्ही लक्षणांनी एक परिपूर्ण ब्रह्मच ओळखावे. **तत्पद लक्ष्य** परमात्मा व **त्वंपद** लक्ष्य आत्मा ह्यांचे ऐक्य दर्शविले आहे. हे दोन्ही एकच आहेत असे **महावाक्य गायत्री सांगते**!

गायत्रीची उपासना ही **प्रकाशरूप परमात्म्याची उपासना** आहे. हिच्यात वाच्यार्थाने जीवशिवाचे ऐक्य व लक्ष्यार्थाने **आत्मा व परमात्मा यांचे ऐक्य** दर्शविले आहे.

वेदान्त शास्त्राच्या दृष्टीने याचा वाच्यार्थ व लक्ष्यार्थ निरनिराळा आहे. वाच्यार्थ असा की, अज्ञानोपाधीमध्ये - अविद्येत गुरफटलेले आहे असे भासणारे चैतन्य, म्हणजे अर्थात अहं विशिष्ट बिंदुमात्र जीव, हा मायोपाधिक व सर्व जगावर सत्ता चालविणारा ईश्वर आहे. हा अर्थ घेतला म्हणजे या मंत्रात जीवशिवाचे ऐक्य दर्शविले आहे, असे दिसून येईल! लक्ष्यार्थाने विचार केला तर असे दिसून येईल की, आपले स्वस्वरूप जो अंगुष्ठमात्र आत्मा तो अखिलव्यापी प्रकाशरूप परमात्मा आहे, या दृष्टीने आत्म्याचे व परमात्म्याचे ऐक्य दाखविले आहे, असे ध्यानी येईल. तसेच सद्रूप तेच चिद्रूप व तेच आनंदरूप होय. अशी ही **सच्चिदानंदरूप गायत्री** आहे, हेही दिसून येईल. गायत्री निरूपण हे ब्रह्मावबोधक आहे. अशा ब्रह्मस्वरूपाचे ध्यान करावे व साक्षात्कार करून घ्यावा, असे गायत्री सांगते.

अमूर्त ब्रह्माची उपासना

बाहेर जसे आकाश-महदाकाश आहे, तसे आपल्या अंतःकरणात आकाश आहे त्यास **चिदाकाश** म्हणतात. अर्धमात्रेपर्यंत सगुण ध्यानाचा अभ्यास झाल्यानंतर या अमूर्त ब्रह्माच्या ध्यानाभ्यासास सुरुवात होते. हीच खरी निर्गुणोपासना होय. येथपर्यंत मजल मारण्यास पूर्व सुकृत चांगले पाहिजे व सद्गुरुकृपा पाहिजे. यांच्या पुढचा पल्ला गाठून शेवट गाठण्यासाठी सद्गुरुकृपाच पूर्ण पाहिजे.

पिंडाचे दोन भाग कल्पून त्यास व्यष्टि व समष्टि कल्पिलेली आहे. विशुद्ध चक्रापासून वरच्या भागास म्हणजे मानेच्या वरच्या भागास -

समष्टि म्हणतात. तिच्या खालच्या भागास व्यष्टि मानतात. भ्रूमध्याच्या ठिकाणी अग्निचक्र आहे. त्या ठिकाणी प्राण स्थित झाला म्हणजे आत्मदर्शन होते. आत्म्यास 'सूर्य' असे उपनिषदांत ठिकठिकाणी म्हटले आहे. हीच ब्रह्मांडाची **अकारमात्रा** होय. हाच **चित्सूर्य** होय! हे सूर्यमंडळ भेदन करून पुढे ब्रह्माप्रत जाता येते.

सूर्यद्वारेण ते विरजाः प्रयान्ति।
यत्रामृतः स पुरुषोह्यव्ययात्मा॥

- मुण्डकोपनिषत् १.२.११

चित्सूर्याचे ध्यान करता करता चिदाकाशात चित्-चंद्राचे शांत व आल्हादकारक असे दर्शन होते. सूर्याची प्रखरता जाऊन चंद्राच्या शीत किरणांचा लाभ मिळतो व चंद्रकलेच्या अमृतपानाने शांतता येते! हे लाक्षारसाप्रमाणे आहे. यापासून क्षुत्पिपासांची बाधा होत नाही. तारका चंद्रासह जशा ब्रह्मांड गगनात दिसतात, त्याप्रमाणे चिदाकाशात हे अनुभव स्पष्टपणे घ्यावयास सापडतात. प्रतिपदेपासून चंद्राच्या निरनिराळ्या कला ज्याप्रमाणे दृग्गोचर होतात तद्वत ध्यानावस्थेत एक एक चंद्रकला दृग्गोचर होऊन त्यांचे सौंदर्य अनुभवण्यास सापडते.

प्रश्नोपनिषदामध्ये भारद्वाजाने सुकेश मुनींना विचारले की, **सोळा कलांचा पुरुष** कोण व तो कोठे आहे, ते आपण कृपा करून सांगावे. त्यावर ते मुनि म्हणाले की, बाळा, ज्याच्यामध्ये सोळा कला उत्पन्न होतात असा हा पुरुष याच्या शरीराच्या अंतर्भागी हृदयकमलामध्ये आहे.

चिच्चंद्रमंडळ उकारमात्रा होय. या मात्रेत पुष्कळ प्रकारचे निरनिराळे अनुभव अनुभवण्यास मिळतात.

चंद्रमंडळावर धारणा धरली पाहिजे. त्याचा लय प्रकाशरूप अशा **शिवशक्त्यात्मक त्रिकोणात** झालेला आढळून येईल. शक्ति ही

शिवापासून भिन्न राहू शकत नाही; तद्वत हे एकत्ररूप दृग्गोचर होईल. ह्या **अर्धनारीनटेश्वराचे** दर्शन झाल्यावर अग्निमंडळात प्रवेश होतो. अग्नीचा आकार त्रिकोणात्मक आहे. त्याचा कोन खाली आहे, असे यज्ञविधि कर्मात सांगितले आहे. हा त्रिकोण घनप्रकाशाचा दिसतो. यंत्रशास्त्रात यास **शिवत्रिकोण** म्हणतात. शक्तीपलीकडे शिव आहे, हे सूक्ष्म विचारांती कळून येईल. **अग्निमंडळ** ही **मकारमात्रा** धरली आहे.

पुढे याच्या मध्यभागी अत्यंत सूक्ष्म प्रकाशबिंदु दिसू लागतो. ह्यालाच **अण्वीजीवन ज्योतिकला** असे म्हणतात. हे अणोरणीयान् असे मूळमायेचे स्वरूप होय. हिच्यापासून मूळवायूचे स्फुरण झाले. दिक्काल येथूनच सुरू होतात. यासच **उत्तरध्रुव** असे म्हणतात. या सूक्ष्म पण अत्यंत देदीप्यमान बिंदुस्वरूपाचा लय प्रकाशरूप परमात्म्यात होतो; म्हणून त्यास **ध्रुवपद** असे नामाभिधान दिले आहे! त्यास **उर्वरितब्रह्म** असेही म्हणतात. ही **अर्धमात्रा** होय.

ही तुर्या अवस्था असल्यामुळे स्फुरणरूप आहे. परब्रह्मापासून मूळ स्फुरण अगर ईषणा जी उत्पन्न झाली ती हीच होय. पिंडाच्या तुर्या अवस्थेचे वर्णन व महत्त्व मागे आलेच आहे. ही त्या तुर्येची तुर्या आहे! पिंडाची तुर्या ज्याप्रमाणे चारी देहांचा साक्षी जो आत्मा त्याचे दर्शन करून देते, त्याप्रमाणे ब्रह्मांडाची तुर्या अवस्था, ब्रह्मांडाच्या चारी देहातीत जो प्रकाशरूप परमात्मा त्याचा साक्षात्कार प्राप्त करून देते!

ह्या अर्धमात्रेचा लय शुद्ध सत्त्वात्मक प्रकाशरूप परमात्म्याच्या दर्शनात होतो. ह्यासच **ध्रुवभेदन** असे म्हणतात! या वेळी प्राण ब्रह्मरंध्रात (सहस्रदलमंडलात) अत्यंत सूक्ष्म रूपाने असतो. पिंडाच्या चारी देहांच्या निरासानंतर जसा प्रत्यगात्मा प्रकाशमान होतो, त्याप्रमाणे ब्रह्मांडाच्या चारी देहांच्या मात्रात्मक निरासानंतर **परमात्म्याचे** दर्शन होते. हा प्रकाशाचा सागर होय! म्हणून यास **प्रकाशरूप परमात्मा** असे

म्हणतात. निर्गुण, निराकार, निरंजन, खंब्रह्मस्वरूपी अशा परब्रह्माचे हे सगुण रूप होय! सूक्ष्म सोहं वृत्तीने ह्या सगुणरूपाचे ध्यान करावे, असे सांगितले आहे. **तत्त्वमसि** महावाक्याचे ज्ञानरूप अनुसंधान ठेवल्यावर परब्रह्मस्वरूपाचा साक्षात्कार आपोआप होतो!

सद्‌गुरूची पूर्ण कृपा पाहिजे म्हणजे ही अवस्था प्राप्त होते. सद्‌गुरुकृपेची थोरवी व सद्‌गुरूचा महिमा ज्ञानी अंतर्निष्ठच जाणतात. शास्त्रप्रचिती व गुरुप्रचितीप्रमाणेच आत्मप्रचिती आहे, असे अनुभवास येते. एकदा खरी आत्मप्रचिती झाली म्हणजे अनुभव अशी वस्तु राहत नाही, तर सहजप्रचितीच सतत असते.

थोर ऋषिवर्यांनी, साधुसंतादिकांनी व सर्व ज्ञानी पुरुषांनी वेदान्ताच्या गहन तत्त्वांचे विवेचन व स्पष्टीकरण करताना उच्च भावनांनी प्रेरित होऊन आत्मस्वरूपाशी तल्लीन अवस्था प्राप्त झालेल्या स्थितीत, सगुण साक्षात्कार आपणास झाला व त्याचाच साक्षात्कार सर्वांनी करून घ्यावा म्हणजे परब्रह्माचे ज्ञान होते अगर त्यात आपण समरस होऊन जातो, असे सांगितले आहे. त्यांचे हे रहस्य त्यांचे ग्रंथ वाचताना अभ्यासी पुरुषाने नेहमी लक्षात घ्यावे. ह्या सगुण रूपाचे, प्रकाशरूप परमात्म्याचे वर्णन उपनिषदांत पुढे दिल्याप्रमाणे करण्यात आले आहे.

हिरण्मये परे कोशे विरजं ब्रह्म निष्कलम्।
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तद्यदात्मविदो विदुः॥

-मुण्डकोनिषत् २.२.९.

(मायेचा) मलरहित, शुद्ध, निरवयव, शुभ्र, प्रकाशरूपासदेखील प्रकाश देणारे - आधारभूत-ब्रह्म, हिरण्मयकोषात - श्रेष्ठ अशा सहस्रदलमंडलात स्थित आहे! आत्म्याचा, प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला आहे त्यांनाच ह्याचे ज्ञान होते.

हा क्रमवार मात्रालय व त्या मात्रात्मक अनुभवास येणारी सूर्य, चंद्र व अग्निमंडले व त्यांची रूपे, ह्यांचे स्पष्ट वर्णन उपनिषदांत ठिकठिकाणी करण्यात आले आहे. ती शास्त्रप्रचिती कशी आहे हे आपण पाहू.

बृहदारण्यक उपनिषत् अध्याय ३ व ४ यांमध्ये ब्रह्माच्या संपूर्ण ज्ञानाचे प्रतिपादन फार बहारीने करण्यात आले आहे. त्यात एक सुंदर कथाभाग आहे तो असा :- **जनकराजाने** एक मोठा यज्ञ केला. त्या प्रसंगी पुष्कळ ठिकाणचे विद्वान ब्राह्मण जमले होते. संपूर्ण ब्रह्माचे ज्ञान प्राप्त व्हावे म्हणून जनकाने अशा वेळी दानाचा लोभ दाखवून विद्वच्चर्चा होऊ दिली. पुढे अत्यंत गूढ प्रश्नांचा फार ऊहापोह झाला. त्यात **गार्गी** व **वाचक्नु**सारख्या स्त्रियांनीही भाग घेतला होता. हे लक्षात ठेवण्याजोगे आहे. वादानंतर जनकराजाची खात्री झाली की, निरंजन रूपाचा साक्षात्कार झालेले असे एकटे **याज्ञवल्क्य** ऋषीच आहेत. म्हणून तो त्या ऋषिवर्यांना शरण गेला व त्यांचे शिष्यत्व पत्करले. नंतर याज्ञवल्क्य ऋषींनी जनकास ब्रह्मोपदेश क्रमवार मात्रालय पद्धतीने केला. त्यांचा प्रश्नोत्तररूपाने झालेला संवाद पुढीलप्रमाणे आहे -

जनक :- याज्ञवल्क्य किं ज्योतिरयं पुरुष इति।

याज्ञवल्क्य :- आदित्यज्योतिः सम्राडिति।

जनक :- एवमेवैतद्याज्ञवल्क्य। अस्तमित आदित्ये याज्ञवल्क्य किं ज्योतिरेवायं पुरुषः।

याज्ञ० :- चंद्रमा एवास्य ज्योतिर्भवतीति।

जनक :- अस्तमित आदित्ये चंद्रमस्यस्तमिते किं ज्योतिरेवाय पुरुषः।

याज्ञ० :- अग्निरेवास्य ज्योतिः।

जनक :- शांतेऽग्नौ किं ज्योतिः।

याज्ञ० :- वागेवास्य ज्योतिः। यत्र वागुच्चरत्युपैव तत्र ज्योतीति।

जनक :- एवमेवैतद्याज्ञवल्क्य। शांतायां वाचि किं ज्योतिः।

याज्ञ० :- आत्मैवास्य ज्योतिः।

जनक :- कतम आत्मेति।

याज्ञ० :- योयं विज्ञानमयः हृद्यंतर्ज्योतिः पुरुषः स समानः॥

- बृहदारण्यकोपनिषद् ४:३. १ ते ६

अर्थ :-

जनक :- याज्ञवल्क्य महाराज, या पुरुषाची ज्योति कोणती?

याज्ञ० :- राजा, सूर्य ही ज्योति.

जनक :- ऋषिवर्य, बरोबर समजले. सूर्य अस्त पावल्यावर या पुरुषाची ज्योति कोणती?

याज्ञ० :- चिच्चंद्र ही होय.

जनक :- चित्सूर्य व चिच्चंचद्राचा लय झाल्यावर पुरुषाची ज्योति कोणती?

याज्ञ० :- अग्निमंडल होय.

जनक :- अग्निमंडल कोणत्या ज्योतीत लीन होते?

याज्ञ० :- मूळ नाद व मूळ स्फुरण हिलाच वाणी म्हणतात तीमध्ये. जेथून वाणीचा उगम होतो तेथे हे लीन होते.

जनक - याज्ञल्क्य महाराज, बरोबर समजले. मूळ मायेचे स्फुरण थांबले म्हणजे त्याचा लय कशात होतो?

याज्ञ० :- प्रकाशरूप परमात्म्यामध्ये होतो.

जनक :- प्रकाशरूप परमात्मा कोणता?

याज्ञ० :- जो अन्तरात्म्याप्रमाणे प्रकाशरूप व ज्ञानरूप आहे तो.

याचा दुसरा चढता अर्थ असाही घेण्यास हरकत नाही की - ज्या ठिकाणी नाद लीन होतो तेच परब्रह्म स्वरूप होय!

हा उतारा मोठा आहे. पण तो महत्त्वाचा वाटल्यावरून दिला आहे. यात क्रमवार लयाभ्यास सांगितला आहे. तत्त्वमसि महावाक्याचे विज्ञान म्हणजे साक्षात्कार अशा तऱ्हेने व्हावयास पाहिजे.

मैत्रायणीय उपनिषदात हा लयक्रम जास्त स्पष्ट शब्दांत खालील वाक्यावरून कळून येईल.

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः।
तेजोमध्ये स्थितं सत्वं सत्त्वमध्ये स्थितोऽच्युतः ॥१॥

- मैत्रायणीयोपनिषत् ६, ३८

रवीमध्ये चंद्र स्थित आहे. चंद्रामध्ये अग्नि स्थित आहे. तेजामध्ये (अग्नीमध्ये) सत्त्व प्रकाशरूप परमात्मा स्थित आहे व सत्त्वामध्ये अ-च्युत (गगन स्वरूप) स्थित आहे! हा क्रम अतिशय स्पष्टपणे सांगण्यात आला आहे. रवि, चंद्र व अग्नि ही त्रयी ओळीने क्रमवार ठेवली आहे हे लक्षीत ठेवावे.

न तत्र सूर्यो भाति न चंद्रतारकम्।
नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः।
तमेव भांतमनुभाति सर्वम्।
तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥

कठ २, ५, १५ मुंडक २, २, ९ श्वेताश्वेतर ६, १४

या श्लोकाचे महत्त्व इतके आहे की, तो कठोपनिषदात प्रथम येऊन नंतर मुंडक व श्वेताश्वेतर उपनिषदांत जशाचा तसाच आला आहे की, ज्याला सूर्य प्रकाशित करीत नाही, चंद्र, तारका व वीज ज्याला प्रकाशित करू शकत नाहीत, त्याला हा अग्नि तरी कसा प्रकाशित करू शकेल? ब्रह्म स्वतः प्रकाशरूप आहे. त्याच्या प्रकाशाच्या आधाराने हे सर्व - सूर्य, चंद्र व अग्निमंडल - प्रकाशमान होते.

यदमुष्मिन्नात्येऽथ सोमेऽग्नौ विद्युति विभाति।
अथ खल्वेनं दृष्ट्वाऽमृतत्वं गच्छतीति॥

- मैत्रायणीय ६.२४

जे या सूर्यामध्ये, चंद्रामध्ये, अग्नीमध्ये व विजेमध्ये प्रकाशमान होते ते ब्रह्म होय. हे जो पाहतो तो अमृतत्वाला पोचतो. म्हणजे प्रकाशरूप परमात्म्याच्या दर्शनानंतर खंब्रह्माप्रत जातो.

छांदोग्योपनिषत् अध्याय ५ खंड ३ ते १० मध्ये एक बोधप्रद कथा सांगितली आहे. गौतम कुलोत्पन्न आरुणीचा मुलगा **श्वेतकेतु** प्रवणाकडे गेला. त्या वेळी त्याने श्वेतकेतूस काही गूढ प्रश्न विचारले. त्यांची उत्तरे त्यास देता येईनात, तेव्हा तो परत बापाकडे आला. बापालाही त्याचे ज्ञान नव्हते. नंतर आरुणी स्वतः प्रवणाकडे ज्ञान संपादन करण्यास गेला, तेव्हा त्याने त्याला ज्ञान सांगितले. ते **पंचाग्नि दर्शनाचे** ज्ञान होय. त्याची जे उपासना करतात ते तेजाच्या अभिमानी देवतेप्रत जातात. तेथून दिवस शुक्लपक्ष, उत्तरायण, संवत्सर, सूर्य, चंद्र व नंतर विद्युत्-अग्निमंडळाप्रत जातात. तेथून अमानव पुरुष त्यांना ब्रह्माकडे नेतो.

आदित्याच्चन्द्रमसं चन्द्रमसो विद्युतं तत्पुरुषोऽमानवः स एनान्ब्रह्म गमयत्येष देवयानः पन्था इति।

-छांदोग्य ५-१-२

हा **देवयान मार्ग** होय! हा प्रकाशमय मार्ग आहे. प्रश्नोपनिषत् प्रश्न १ मध्येही उत्तरायण मार्ग म्हणून याचे वर्णन केलेले आहे.

परमात्म्याचे ध्यान

ह्या सगुण ब्रह्माचे, प्रकाशरूप परमात्म्याचे किंवा या नादपुरुषाचे ध्यान, ब्रह्मरंध्रात-मूर्ध्निस्थानात करावे असे श्रुतीमध्ये सांगितले आहे.

योऽसौ परापरो देव ओंकारो नाम नामतः।
निःशब्दः शून्यभूतस्तु मूर्ध्निस्थाने ततोऽभ्यसेत्॥

- मैत्रायणीयोपनिषत् ६:२३

अर्थ :- जो पर आणि अपर देव त्यालाच ओंकार असे नाव आहे. तो निःशब्द व शून्यभूत आहे. सहस्रदलकमलाच्या ठिकाणी त्याचे ध्यान करावे.

त्या वेळी फक्त एकच वृत्ति असते. हिलाच सोऽहंवृत्ति असे म्हणतात. याच वृत्तीने परमात्म्याचे ध्यान करावे म्हणजे शेवटी ही वृत्तिसुद्धा लीन होते.

न तद्भासयते सूर्यो न शशांको न पावकः।
यद्‌गत्वा न निवर्तंते तद्धाम परमं मम॥
यदादित्यगतं तेजोजगद्भासयतेऽखिलम्।
यच्चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकम्॥

-श्रीमद्भगवद्‌गीता
अ. १५, श्लो० ६-१२

वरील उपनिषद्वाक्यावरून उपरिनिर्दिष्ट मात्रालय क्रमवार कसा होतो व यास शास्त्राधारही कसा आहे हे कळून येईल. त्रिमात्रात्मक क्रमवार सूर्य-चंद्र व अग्नी या मंडळाचे वर्णन **श्रीमद्भगवद्‌गीतेत** अध्याय १५, श्लोक ६ व १२ यांतही स्पष्टपणे केले आहे. वरील श्रुतिवचनावरून हेही कळून येईल की, प्रकाशरूप परमात्म्याच्या दर्शनाच्या वेळी अमूर्त ब्रह्म जे ॐ ते नादरूपाने म्हणजे ध्वनिरूपाने कर्णांत प्रगट होत असते. याचे वर्णन पुढील नादात करण्यात येईल. छांदोग्यातील वर नमूद केलेला **अमानव पुरुष तो हाच नादपुरुष!** हाच ब्रह्मस्वरूपाकडे नेतो म्हणजे नादानुसंधानाच्या योगे निरंजन गगनस्वरूपी खंब्रह्मात लीन होता येते. हाच सर्वमान्य व सर्वश्रेष्ठ लयाचा प्रकार आहे! हीच शेवटची अवस्था.

अभ्यासाच्या दृष्टीने पाहिले तर या प्रकाशरूप सगुण देवाचे ध्यान धरता धरता परब्रह्मस्वरूपी एकदम लय होतो. हा लय कसा होतो सांगता येणे कठीण आहे. लय होताना पाहावयाचा म्हटले तरी काही

मर्यादेपर्यंतच अगदी हुषार राहून जाणीव कळवून घेता येईल. ही शेवटची अवस्था प्राप्त होताना गगनाचा जसा नीलवर्ण आहे तद्वत् नीलवर्णाची चमक येताच संपूर्ण लय होतो असे शब्दाचा अतिरेक करून म्हणता येईल! त्यापुढे मात्र काही नाही हे खरे! ती अशब्द, अवाच्य व अप्रांत अशी स्थिति आहे!

खंब्रह्म

बृहदारण्यकोपनिषदाच्या पाचव्या अध्यायाच्या पहिल्या ब्राह्मणात फक्त एकच विषय आहे. तो म्हणजे **खंब्रह्माचे वर्णन**. तो स्वतंत्र ब्राह्मण फारच लहान, पण अत्यंत महत्त्वाचा आहे; म्हणून खाली उद्धृत करीत आहो.

ॐ ३ खंब्रह्म। खं पुराणं वायुरं खमिति ह स्माह कौरव्यायणीत्रः वेदोऽयं ब्राह्मणा विदुर्वेदैनेन यद्वेदितव्यम्॥

परब्रह्म हे गगनस्वरूप आहे. हे अनादि आहे. ज्याप्रमाणे आकाशाच्या ठिकाणी वायु लीन होतो त्याप्रमाणे निरालंब गगनस्वरूप अशा खंब्रह्मात मूळमाया ॐकाररूपी अनुहतध्वनि अगर नाद-शब्द लीन होतो! हे ज्याने जाणले त्याने जाणण्यास योग्य असे सर्व जाणले असे होते. सर्व लयामध्ये नादानुसंधानाने प्राप्त होणारा लय श्रेष्ठ आहे, हे वर सांगितले आहेच. या अनुसंधानाच्या प्रसादाने खंब्रह्मामध्ये लवकर लीन होता येते! ह्याचे वर्णन करावे तितके थोडेच होणार आहे!!

नाद ८ वा

प्राणायाम

तावन्मनो निरोद्धव्यं हृदि यावद्गतक्षयम्।
एतज्ज्ञानं च मोक्षं च शेषान्ये ग्रंथविस्तारा: ॥१॥

-(अमृतबिंदु) मैत्रायणीय ६-३४

हृदयस्थ साक्षीरूप जो आत्मा त्याच्या ठिकाणी संपूर्ण लय होईपर्यंत मनाचा रोध करावा. हेच ज्ञान व हाच मोक्ष, ह्यावाचून बाकी सर्व ग्रंथविस्तार होय.

संध्यावंदन कर्मामध्ये प्राणायामाचे फार महत्त्व आहे. प्रत्येक आचमनानंतर प्राणायाम सांगितला आहे. प्राणायाम करण्याने फुप्फुसाचे श्वास, कास, क्षयादिकासारखे रोग उत्पन्न होत नाहीत, सर्व नाड्या शुद्ध होतात, शरीर निरोगी राहते वगैरे वगैरे पुष्कळ फायदे सांगता येतील. तो शारीरशास्त्राचा विषय अन्य ठिकाणी पाहावयास मिळेल; परंतु प्राणायामाचा आत्मिक उन्नतीच्या दृष्टीने विचार करावयास पाहिजे. स्वाधिष्ठान चक्रावर अत्यंत सूक्ष्म असा मूळ वायु आल्यावर तेथे त्याचे प्राण व मन असे पृथक्करण सुरू होते, कारण अपान वायु म्हणून प्रथम तेथे निराळा भासमान होतो. हृत्कमलात प्राण आल्यावर प्राण व मन यांचे स्पष्ट पृथक्करण भासमान होते. व्यवहारातही छातीत हृदयाच्या जागीच 'माझा प्राण' इत्यादि दाखविण्याचा प्रघात आहे. तेव्हा प्राण अगर मन यांपैकी एकास जिंकून घ्यावे म्हणजे दोघांचाही जय होतो व समाधि साध्य होते. प्राण अगर मन या दोहोंचा लय एके ठिकाणीच आहे. क्षीर-नीराप्रमाणे मन व प्राण या दोहोंचे मिश्रण आहे; व दोहोंची प्रवृत्ति सारखी आहे. ज्या चक्रावर पवन वाहतो त्याच मनाची मानवी प्रवृत्ति असते. तेव्हा मनोजय झाला की पवनजय आपोआप होतो व

पवनजय झाला की मनोजयही होतो! **योगवाशिष्ठात** वशिष्ठांनी **श्रीरामचंद्र प्रभूस** सांगितले आहे की, हे रामा, चित्ताची दोन बीजे आहेत. एक प्राण व दुसरे वासना. कुसुम व त्याचा परिमल याप्रमाणे ती आहेत. दोहोंपैकी एक नष्ट झाले की दुसरे आपोआप नष्ट होते. मन अत्यंत चपळ आहे. ते इंद्रियांना तत्काळ क्षोभविते. ह्यास्तव त्याचा जय होणे फार कठीण आहे. दृढ वैराग्य असल्याशिवाय चित्तास जिंकता येणार नाही. प्राण चालू असता मन चपळ होते. मन चपळ होऊ लागले म्हणजे प्राण जोराने सुरू होतो. याचा अनुभव सर्वांस नेहमी काम, क्रोध व भयादि विकार उत्पन्न होतात त्या वेळी येतो. म्हणून **प्राणायामाचा, तसेच सगुण ध्यानाचा असा दोहोंचाही अभ्यास करणे** अत्यंत जरूर आहे. शिरोभागी उद्धृत केलेल्या उपनिषद्वाक्यावरून दिसून येईल की, मनाचा लय आत्म्याच्या ठिकाणी व्हावयास पाहिजे. तो जोपर्यंत झाला नाही तोपर्यंत इतर सर्व ज्ञान फोल कस्पटाप्रमाणे आहे! अमृतबिंदु उपनिषदातही हाच श्लोक थोड्या फरकाने आला आहे. अभ्यासाने अपरोक्ष साक्षात्कार करून घेणे हेच उपनिषदात सारभूत तत्त्व ग्रथित केलेले असते.

प्राणायाम हा हठयोगाचा विषय आहे, तो कळणार नाही म्हणून सोडून देऊ नये. तसेच संध्येच्या वेळी ''नुसता नाकास हात लावला म्हणजे झाले'' असे करू नये. गृहस्थाश्रमीयांनी अगर हठयोगी व्हावयाचे नसेल त्यांनी, फार तर सतत प्राणायामाचा अभ्यास करू नये; परंतु शीघ्रमनोजयाकरिता तरी प्राणायाम व ध्यान हे दोन्ही अभ्यास थोडेथोडे सुरू असले म्हणजे चित्ताची एकाग्रता अत्यंत लवकर होते; म्हणून संध्यावंदनात प्राणायाम व ध्यानाचे फार महत्त्व आहे. आपद्धर्माच्या वेळीसुद्धा प्राणायाम करून अर्घ्यप्रदान व जप तरी करावा, एवढी कनिष्ठ मर्यादा शास्त्राने घालून दिली आहे. ह्याचे रहस्य काय हे आता ध्यानी

आले असेलच. प्राणायाम कसा करावा, यात किती प्रकार आहेत, तो लवकर साध्य कसा होतो, आहार-विहार कसा पाहिजे, वगैरे हठयोगाचा विषय असल्यामुळे त्याचे संपूर्ण विवेचन करण्याचे हे स्थळ नव्हे; पण सर्वसाधारणपणे प्रत्येकास उपयोगी पडावी एवढी माहिती येथे देत आहो. शास्त्रोक्त प्राणायामाची माहिती अधिकारी पुरुषाकडून घ्यावी व काही काल त्याच्या देखरेखीखाली तो करावाही; पण त्याच्या अभावी पुढे दिलेल्या माहितीचा उपयोग करून पाहावा म्हणजे तो चित्तैकाग्रतेच्या अभ्यासात उपयोगी पडतो, असे दिसून येईल.

प्राणायामाची प्रक्रिया व त्याचे रहस्य कळविण्याकरिता काही गोष्टींची माहिती असणे जरूर आहे; म्हणून प्रथम खाली ती देत आहोत. ती लक्षात घेतली म्हणजे अभ्यास समजण्यात अडचण पडणार नाही.

शरीरात संचार करणाऱ्या वायूचे - प्राणाचे आयाम म्हणजे निरोधन करणे, आपल्या इच्छेप्रमाणे त्यास बंधन घालणे यास **प्राणायाम** म्हणतात.

षट् कर्मे

हठयोगाची जी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा व समाधि ही आठ अंगे आहेत ती साध्य होण्याकरिता शरीराची शुद्धि होणे अत्यंत जरूर असते. पूर्वतयारी म्हणून शरीरातील सर्व नाड्यांची शुद्धि व्हावी याकरिता षट्कर्मे आचरण्यास सांगितली आहेत. त्यांचा उल्लेख जाता जाता करणार आहो. ती षट्कर्मे अशी :-

१ धौती :- चार बोटे रुंद व २५ हात लांब असे मलमलीचे अत्यंत पातळ फडके घ्यावे. ते ओले करून हळू हळू गिळावे व त्याचे शेवटचे टोक ओठाबाहेर धरून ठेवावे. सर्व फडके गिळल्यानंतर थोड्या वेळाने ते बाहेर काढावे.

यायोगे अन्नाशय व आतड्याचा काही भाग शुद्ध होतो. त्यातील पित्त वगैरे घाण निघून जाते.

२ बस्ती :- एनिमाची क्रिया हल्ली सर्वांना ठाऊक आहे. तोच बस्तीविधि. आतड्याचा शेवटचा भाग याने शुद्ध व मलरहित होतो.

३ नेती :- एक दोरा घेऊन तो नाकातून ओढून घशातून तोंडावाटे बाहेर काढावा. तसेच एका नाकपुडीत धरून घशात ओढून दुसऱ्या नाकपुडीने बाहेर काढावा. दोऱ्याची दोन्ही टोके हातात धरून घुसळावीत. याने नाक व घसा यांतील कफ नाहीसा होऊन त्या अवयवांची शुद्धि होते.

४ त्राटक :- ताठ बसून, डोळ्यांच्या समांतर रेषेत एखादी वस्तु ठेवून तिजकडे पापण्या न मिटता एकसारखे टक लावून डोळ्यांतून अश्रु येईपर्यंत पाहणे यास त्राटक म्हणतात. याने नेत्रशुद्धि होते. तद्रा वगैरे तामसी वृत्ति नाहीशा होतात.

५ नौली :- श्वास कोंडून पोटाचे स्नायू व आतडी डावीकडून उजवीकडे हालविणे. अशा प्रकारे पोटाच्या क्रिया करणे यास नौली म्हणतात.

६ कपालभाति :- तोंड बंद करून दोन्ही नाकपुड्यांनी एकदम श्वास लोहाराच्या भात्याप्रमाणे घेणे व सोडणे या क्रियेस कपालभाति म्हणतात.

ज्यांच्या अंगामध्ये मेद फार नसेल - म्हणजे ज्यांस व्यावहारिक भाषेत म्हणावयाचे म्हणजे वात सुटला नसेल, किंवा ज्यांना श्वास कासादि कफाचे विकार नसतील त्यांनी, किंवा ज्यांचे सर्व अवयव सुस्थितीत असतील त्यांनी षट्कर्मे करण्याचे कारण नाही. मेद व श्लेष्मा यांचे प्राबल्य ज्यांच्या शरीरात जास्त असेल त्यांनी षट्कर्मे आचरून पाहावीत म्हणजे नाड्या शुद्ध होऊन शरीर हलके होईल.

नाडी

१ इडा :- डाव्या नासिकापुटात इडा नामक नाडी येऊन मिळते. तिचे **चंद्र** हे दैवत आहे व ती शुभकार्य साधून देणारी आहे.

२ पिंगला :- उजव्या नासिकापुटात पिंगला नामक नाडी येऊन मिळते. तिचे **सूर्य** हे दैवत आहे व ती उग्रकार्य साधून देणारी आहे.

३ सुषुम्ना :- या दोहोंमध्ये सुषुम्ना नावाची नाडी आहे. ती ब्रह्मरंध्रात सहस्रदलकमलात संपते. ह्या नाडीचा उगम नाभिकमलामध्ये होतो. हिच्या मुळाशी कुंडलिनी नामक ज्ञानशक्ति आहे. सुषुम्नामार्गाने प्राणशक्ति जाऊ लागल्यावर ही ज्ञानशक्ति जागृत होते; म्हणून अभ्यासाने हा पंथ शुद्ध करणे जरूर आहे. डावा हा अपान व उजवा हा प्राण - हे दोन्ही वायु समान झाले म्हणजे तीच रात्रंदिनभोक्त्री सुषुम्नानाडी होय!

कुंडलिनी शक्ति ज्या विशिष्ट मार्गाने नाभिकमलापासून वर सहस्रदलकमलापर्यंत जाते त्यासच सुषुम्ना नाडी म्हणतात. ह्यालाच **मध्यमार्ग** असे सार्थ नामाभिधान दिले आहे. ही शक्ति षट्चक्रांना जोडणाऱ्या ज्ञानतंतूमधून व चक्राच्या मध्यातून वर जाते. तोच हा पंथ होय. इडा आणि पिंगला या दोन नाड्यांमध्ये सुषुम्ना आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासाने सुषुम्ना पंथ शुद्ध होतो व मग कुंडलिनीचा लयाभ्यास केल्यावर प्राण त्या मार्गाने सहज वर चढू लागतो. सुषुम्नेच्या मुळाशी कुंडलिनी साडेतीन वेटोळी घालून बसली आहे व हिचे मुख तिने रोधून धरले आहे, असे वर्णन आहे.

नाडी म्हणजे काय?

योगशास्त्रात नाडी हा शब्द फार व्यापक अर्थाने योजिला आहे. येथे नाडी याचा अर्थ प्राणवायु अगर प्राणशक्ति वाहण्याचा मार्ग असा घ्यावयास पाहिजे. आपल्या शरीररचनेकडे पाहिले तर असे दिसून येईल

की, बाह्य वायु आपण नाकावाटे घेतो, त्यात २ मार्ग आहेत. एक उजवी नाकपुडी व दुसरी डावी नाकपुडी. दोन्ही मार्गांनी घेतलेला वायु घशात जातो. नंतर श्वासनलिकेवाटे फुप्फुसात जातो. उजव्या फुप्फुसाकडे जाण्याचा मार्ग सरळ आहे, पण डाव्या फुप्फुसाकडे जाण्याचा मार्ग थोडा वाकडा आहे. नंतर पुढे तो मार्ग बारीक बारीक होत जातो व त्यावरून जात जात प्राणवायु सर्व फुप्फुसे भरतो व त्यांत पसरतो. कोणत्याही नाकपुडीवाटे श्वास घेताना अगर सोडताना दोन भिन्न मार्ग आहेत असे वाटले, तरी घशात वायु एके ठिकाणी जातो व पुढेही एका मार्गानेच म्हणजे एका श्वासनलिकेतून तो जातो; मग तेथे निरनिराळ्या नाड्या आहेत कोठे? अशी शंका येणे साहजिक आहे; पण सूक्ष्म विचारांती असे आढळून येईल की, आपण मनात आणले तर या प्राणवहनाच्या राजमार्गाच्या एका बाजूने आपणास जाता येईल व वाटल्यास दुसऱ्या बाजूने परत येता येईल. समजा एक मोठा रस्ता आहे. त्यावरून एखादा इसम अगर दोन-तीन इसम रस्त्याच्या उजव्या अगर डाव्या बाजूने जाऊ लागले. सर्व रस्ता अडवून त्यांनी चालले पाहिजे असे नाही. त्यांच्या इच्छेप्रमाणे ते एका बाजूने जाऊ शकतात व दुसऱ्या बाजूने परत येऊ शकतात. त्याचप्रमाणे या श्वासवहनाच्या एका बाजूनेच श्वास न्यावयाचा असा आपण निश्चय केला व तसे इच्छिले तर ही गोष्ट आपणास शक्य आहे, हे दिसून येईल. आपण अनुभव घेऊन पाहावा. यास पडताळा घ्यावयाचा असेल तर कोणाच्याही प्रत्यक्ष अनुभवाची गोष्ट घेऊ. घशाच्या आतून एका बाजूस सूज आली असेल अगर व्रण पडला असेल किंवा अन्य कारणावरून त्या ठिकाणी आग होत असेल, तर आपण घशात दुखतं असलेल्या बाजूने बाह्यवायु आत हळूहळू घेतो. तसा तो घेतला म्हणजे तो वायु थंड लागतो व त्यामुळे थोडे बरे वाटते. दुसरे उदाहरण म्हणजे दिवसातून निरनिराळ्या वेळी श्वास निरनिराळ्या

नाकपुड्यांनी वाहतात ही गोष्ट दोन्ही नासिकापुटांपुढे दोन बोटे धरल्यास प्रत्येकाच्या अनुभवास येते. कित्येक वेळा उजव्या नाकपुडीने त्याचे वहन जोरात सुरू असते. कित्येक वेळा डाव्या नाकपुडीने त्याचे वहन जोरात सुरू असते. कित्येक वेळा दोन्ही नाकपुड्यांनी सारखाच श्वास वाहत असलेला अनुभवास येतो. हे एक शास्त्रच बनले आहे. त्यास **स्वरशास्त्र** असे म्हणतात. यावरून पुष्कळ गोष्टींचा निर्णय होतो, असे सांगितले आहे. असो.

वरील दोन उदाहरणांवरून असे दिसून येईल की, आपल्या इच्छेप्रमाणे आपणास कोणत्याही एका बाजूने वायु नेता येतो व परत फिरवताही येतो. ही गोष्ट अनुभवाने पटवून घेतली म्हणजे जरी नाकावाटे घेतलेला श्वास एका मार्गाने जातो असे दिसले तरी त्यात सूक्ष्म भेद आहेत,. हे दृष्टोत्पत्तीस येईल.

हे तत्त्व लक्षात घेतले म्हणजे '**इडा** ही नाडी नासिकापुटात येऊन मिळते' असे म्हटले याचा अर्थ असा की, डाव्या नाकपुडीतून घेतलेला वायु घशातून श्वासनलिकेतून व फुप्फुसांच्या मोठ्या नलिकांतून डाव्या बाजूनेच वाहतो. तसेच **पिंगला** नाडी उजव्या नासिकापुटात येऊन मिळते याचा अर्थ उजव्या नाकपुडीतील वायु घसा, श्वासनलिका वगैरे मार्गावरून उजव्या बाजूनेच जातो व येतो असा घ्यावा. अभ्यास करताना आपल्या इच्छाशक्तीच्या जोरावर श्वास एका विशिष्ट मार्गाने आपण नेत आहोत अगर तो जातो अशी भावना करावी म्हणजे लवकरच तो कसा विशिष्ट बाजूने जातो-येतो याचे सूक्ष्म ज्ञान प्रत्ययास येईल. यावरून **इडा व पिंगला** नाड्या म्हणजे प्राणवायु बाहेर अगर आत जाण्यायोगे मार्ग होत, असे दिसून येईल.

याप्रमाणे प्राणायामाचा अभ्यास करताकरता केवल कुंभक ज्या वेळी वाढत जातो त्या वेळी प्राण शक्तिरूप बनतो. ती शक्ति नाभिकमलाच्या

ठिकाणी उत्पन्न होते व तेथून ती वर वर चढू लागते. ही शक्ति ज्या विशिष्ट मार्गाने सरळ वर जाते त्या मार्गास **सुषुम्ना नाडी** असे म्हणतात. ही नाडी प्रत्यक्ष दाखविता येणार नाही, पण हा मार्ग अनुभवास मात्र खचित येईल.

प्राणायामाचे भेद

१ पूरक :- पूरक म्हणजे भरणे - श्वास नाकावाटे अगर तोंडावाटे आत घेणे, या क्रियेस (Inspiration) इन्स्पिरेशन म्हणतात. पूरक केला म्हणजे श्वासनलिकेवाटे हवा फुप्फुसांमध्ये भरली जाते व फुप्फुसे प्रसरण पावतात.

२ रेचक :- रेचक म्हणजे सोडणे. श्वास बाहेर सोडणे. या क्रियेस (Expiration) एक्स्पिरेशन म्हणतात. ही उछ्वास क्रिया होय. या क्रियेत हवा ज्या पद्धतीने, मार्गाने येते, त्याच मार्गाने म्हणजे श्वासनलिकेने तोंडावाटे अगर नाकावाटे बाहेर पडते.

३ कुंभक :- कुंभक म्हणजे आत घेतलेल्या श्वासाचे निरोधन करणे. श्वास घेतल्यावर तो तसाच काही काल दाबून धरून ठेवावयाचा. यास **कुंभक** म्हणतात.

छाती व पोट यांमध्ये एक पडदा आहे. त्यास डायफ्रम (DIAPHRAM) म्हणतात. श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेमध्ये त्याचे महत्त्व आहे. पूरक करताना छाती आडवी व पुढे फुगविता येते तेव्हा हा पडदा जरा वर खेचला जातो. पूरक करताना पोट फुगवावे असे जेव्हा वाटेल तेव्हा हा पडदा खाली सरकविला जातो व त्यामुळे पोटातील अवयव पुढे आल्यासारखे वाटतात. एक गोष्ट लक्षात ठेवावी की, वायु पोटात कधीच जात नाही. तेव्हा पूरकाने घेतलेल्या वायूने पोट फुगणार नाही. कुंभकात अगर इतर काही क्रियांत 'पोट फुगवावे' असे म्हटले आहे त्याचा अर्थ

हा डायफ्रम पडदा खाली दाबावा म्हणजे पोट फुगल्यासारखे दिसेल हा आहे. असा दाब दिला म्हणजे नाभिकमलावर दाब पडतो. त्या वेळी **जालंदरबंध** साधण्यास मदत होते.

रेचक क्रियेच्या वेळीही फुगविलेले पोट आत खेचावे किंवा ओढावे म्हणजे हा पडदा आकुंचन करावा व वर खेचावा. या क्रियेमध्येही नाभिकमलावर दाब पडतो. त्या वेळी **उड्डीयानबंध** साधण्यास मदत होते. कुंभकामध्ये दोन भेद आहेत. एक सहितकुंभक व दुसरा केवल कुंभक

४ सहितकुंभक :- सहितकुंभकाचे दोन प्रकार आहेत. (१) रेचकपूर्वक व (२) पूरकपूर्वक.

(१) रेचकपूर्वक सहितकुंभक :- यात रेचक केल्यानंतर, म्हणजे श्वास बाहेर सोडल्यानंतर, बाहेरच कुंभक करावयाचा. नंतर पूरक करावयाचा व लगेच रेचक करावयाचा. मग पुन: बाहेर कुंभक करावयाचा अशी क्रिया आहे. यात कुंभक बाहेर होतो हे लक्षात ठेवावे. तेव्हा यास बाह्यकुंभक म्हणण्यास हरकत नाही.

(२) पूरकपूर्वक सहितकुंभक:- आपण नेहमी पूरक करतो त्याप्रमाणे प्रथम पूरक करावा, आत कुंभक करावा व शेवटी रेचक करावा. यास अंतरकुंभक असे म्हणण्यास हरकत नाही.

५ केवल कुंभक :- ज्यात पूरक नाही व रेचकही नाही तर सुखाने वायुधारणा होते त्यास केवल कुंभक म्हणतात. याचे वर्णन पुढे येणार आहे.

कुंभकाचे प्रकार

कुंभकाचे दहा प्रकार हठयोग-प्रदीपिकेत सांगितले आहेत. त्यांचे थोडक्यात वर्णन खाली देत आहोत.

मनोलयाच्या अभ्यासात या सर्व प्रकारांचा अनुभव घेण्याचे कारण नाही. एका तऱ्हेचाच अभ्यास केला म्हणजे पुरे. केवल कुंभक साधणे हे साध्य आहे एवढे लक्षात ठेवावे.

(१) सूर्यभेदन :- पिंगला नाडीने, म्हणजे उजव्या नाकपुडीने, पूरक करावा. नंतर कुंभक करावा व शेवटी इडा नाडीने, म्हणजे डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा. पिंगला नाडीस सूर्य नाडी म्हणतात व इडेस चंद्र नाडी म्हणतात. सूर्य नाडीने पूरक करावयाचा म्हणून सूर्यभेदन असे नाव पडले आहे.

या कुंभकाच्या योगे मस्तकातील वातदोष नाहीसे होतात. तसेच कृमिदोषापासून उत्पन्न होणारे छातीतील अवयवांचे दोष नाहीसे होतात.

२ उज्जायी :- यात दोन्ही नाकपुड्यांनी पूरक करावा व इडेने म्हणजे डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा.

यायोगे कंठगत कफदोष नाहीसे होतात, अग्नि प्रदीप्त होतो, जलोदर, धातुगत दोष वगैरे बरे होतात.

३ सीत्कारी :- यात ओठ जवळजवळ आणून तोंडाने पूरक करावा व दोन्ही नाकपुड्यांनी रेचक करावा.

यायोगे कामदेवाचे रूपलावण्य प्राप्त होते. क्षुधा, तृषा, निद्रा, आळस प्राप्त होत नाहीत. मनुष्य बलवान होऊन उपद्रवरहित होतो.

(४) शीतली :- यात जीभ नळीसारखी दुमडून ती ओठाबाहेर काढावी म्हणजे पक्ष्याच्या चोचीप्रमाणे दिसेल. तिच्यातून पूरक करावा व दोन्ही नाकपुड्यांनी रेचक करावा.

यायोगे गुल्म, प्लीहा, ज्वर, क्षुधा, तृषा व विषबाधा इत्यादि नाहीसे होतात.

(५) भस्त्रिका :- प्रथम पद्मासन घालावे. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे दोन्ही नाकपुड्यांनी वेगाने पूरक व रेचक लागोपाठ करावा. काही वेळाने श्रम झाले की, पिंगलेने पूरक करावा व इडेने रेचक करावा.

यायोगे वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष नाहीसे होतात, अग्नि वाढतो, कुंडलिनीचे उत्थापन होते, सुषुम्ना नाडीचे द्वार कफाने रोधन झालेले असते ते खुले होते. ब्रह्म, विष्णु व रुद्र ग्रंथींचे भेदन होते.

(६) भ्रामरी :- यात पूरकाच्या वेळी भ्रमराप्रमाणे नाद करीत पूरक करावा, एवढाच फरक आहे.

याने योगी आनंदलीलेत मग्न होतो.

(७) मूर्च्छा :- पूरकाच्या शेवटी गाढतर असा जालंदरबंध करावा. मग हळूहळू रेचक करावा.

यायोगे मनास मूर्च्छा येते, मनोलय होतो व सुख प्राप्त होते.

(८) प्लाविनी :- पूरकाने उदर भरल्यावर कुंभक बराच वेळ करावा. या कुंभकाने पाण्यात आनंदाने तरंगता येते.

वरील सर्व कुंभकाचे भेद आहेत. म्हणून कुंभक करावा असे निराळे लिहिले नाही. प्रत्येकात कुंभक करणे ही गोष्ट अभिप्रेत आहे.

मात्रा पद्धति - (कालगणना)

पूर्वी ऋषिकालात आपल्या भरतखंडामध्ये घड्याळे नव्हती. तेव्हा काल जाणण्याची व कालगणना करण्याची पद्धत निराळी होती. सूक्ष्म कालाचीही गणना प्रत्येकास बरोबर करता यावी व त्याची अगदी बरोबर कल्पना यावी म्हणून पूर्वी ऋषिवर्यांनी अगदी सोपे उपाय सांगितले आहेत. **या कालगणनेस मात्रा असे म्हणतात**. आपल्या वेदांगामध्ये जे **शिक्षा** प्रकरण आहे त्यामध्ये याचा स्पष्ट उल्लेख आहे, तो असा:-

चाषस्तु वदते मात्राम्।
द्विमात्रं त्वेव वायसः॥
शिखी रौति त्रिमात्रं तु।
नकुलस्त्वर्धमात्रकम्॥

-पाणिनीय शिक्षा ४९

१ नकुलाचा (मुंगसाचा) शब्द जितक्या वेळात होतो त्या कालास **अर्धी** मात्रा म्हणतात.

२ चाष पक्ष्याचा शब्द ही **एक** मात्रा.

३ कावळ्याला 'काव काव' हा शब्द उच्चारण्यास जितका वेळ लागतो त्या कालात **दोन** मात्रा होतात.

४ मोराचा शब्द होतो तो काल **तीन** मात्रांचा होय.

५ साधारणपणे १।। सेकंदाची १ मात्रा होते.

ही कालगणना लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे मात्रांचा काल ठरवावा व अभ्यासात त्याचा उपयोग करावा.

श्वासाचे नियमन करण्याची पद्धति ठरलेली आहे. ती अशी :- श्वास जितक्या वेळात घेतला असेल त्याच्या चौपट वेळ तो आत दाबून ठेवावा व घेतलेल्याच्या दुप्पट वेळात तो बाहेर सोडावा. म्हणजे **पूरकाच्या चौपट कुंभक करावा व दुप्पटीने रेचक करावा.** ह्या वेळेचे मापन करण्याची पद्धति आहे. तीस मात्रापद्धति म्हणतात.

प्राणायामाच्या अभ्यासात मात्रापद्धतीचे अवलंबन करणे अत्यंत जरूर आहे. पद्धतशीर नियमन केले म्हणजे कुंभकाची क्रिया वाढते व श्वासावर आपणास ताबा मिळविता येतो. हवा तसा आवाज होऊ देऊ नये. तसेच एकदम छाती पूर्ण भरेपर्यंत श्वास घेणे बरे नव्हे; कारण छाती पूर्ण भरल्यावर लगेच ती रिकामी करावी अशी जरुरी भासते. **इंद्रियविज्ञानशास्त्र**दृष्ट्या असा सिद्धान्त आहे की, फुप्फुसे पूर्ण भरून त्यांचे प्रसरण झाले की लगेच ती आकुंचन करण्याचा मेंदूचा हुकूम सुटतो व श्वास बाहेर टाकण्याची क्रिया सुरू होते. असे झाल्यावर आपणास त्यावर ताबा कसा मिळविता येईल? श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेवर आपणास ताबा मिळवावयाचा आहे. तेव्हा शास्त्रोक्त अभ्यास व्हावयास पाहिजे.

अभ्यास

नाद २ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे अभ्यासाचे गुणदोष लक्षात घ्यावे व अभ्यास करावा.

एकांती पवित्र स्थळी अगर स्थल पवित्र करून तेथे पवित्र आसनावर बसावे. नंतर कोणते तरी - आपणांस बराच वेळ बसता येईल असे कोणतेही - आसन घालून बसावे. शरीर, गळा, मान सरळ ठेवावी. इकडे तिकडे न पाहता अधोदृष्टि ठेवून डोळे मिटून धरावे. सर्व चिंता सोडून व मनात धैर्य धरून दृढ निश्चयाने प्राणायामास सुरुवात करावी.

१ पूरक :- प्रथम उजव्या नाकपुडीवर उजव्या हाताचा आंगठा ठेवावा व डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्यावा. म्हणजे इडेनें पूरक करावा. श्वास जोराने व एकदम घेऊ नये. सावकाश घ्यावा. नवीन अभ्यास करणारांनी प्रथम २ मात्रांनीच पूरक करावा.

२ कुंभक :- श्वास घेतल्यावर उजव्या हाताच्या चारी बोटांनी डावी नाकपुडी दाबून धरावी. श्वास खाली दाबावा - डायफ्रम पडदा खाली दाबावा - म्हणजे किंचित पोट पुढे येईल. श्वास फुप्फुसात कोंडून धरावा म्हणजे कुंभक होतो. हा ८ मात्रांनी करावा.

पाची बोटांनी नाक दाबून धरणे ही **प्रणवमुद्रा** होय. गृहस्थाश्रमी व वानप्रस्थाश्रमी यांनी ही करावी. तर्जनी व मध्यमा सोडून ३ बोटांनी नाक धरणे ही **ओंकारमुद्रा** म्हणतात. ही ब्रह्मचारी व संन्यासी यांनी करावी.

३ रेचक :- नंतर उजव्या नाकपुडीवरील आंगठा हळूहळू काढून तिने श्वास सावकाशपणे बाहेर सोडावा. म्हणजे पिंगलेने रेचक करावा. एकदम श्वास बाहेर सोडू नये. ४ मात्रांनी पूरकाच्या दुप्पटच्या रेचक होत आहे की नाही, हे पाहावे.

२ मात्रांनी पूरक करण्यापासून अभ्यासास सुरुवात करावी. पूरक २ मात्रांनी केला म्हणजे कुंभक ८ मात्रांनी करावयास पाहिजे. याप्रमाणे

एका प्राणायामास १४ मात्रा इतका वेळ म्हणजे २१ सेकंद लागतील. पूरक २ मात्रा (३ सेकंदपर्यंत) करावयाचा म्हणजे श्वास किती थोडा घेतला पाहिजे, हे लक्षात घ्यावे. रोज प्रथम पाच प्राणायाम करावे व पुढे दररोज पाच-पाच या प्रमाणात वाढवावे. असा नित्य त्रिकाल अभ्यास वाढवीत गेल्यास तीन महिन्यांतच प्राण ब्रह्मरंध्रात स्थिर होऊ लागेल. रोजच्या संध्यावंदनात ५ आचमने आहेत. तेव्हा अर्थातच ५ प्राणायाम होतात. संध्या त्रिकाल करावी असे सांगितले आहे. यावरून संध्यावंदनात प्राणायामाची रचना किती शास्त्रोक्त केली आहे, हे दिसून येईल. रोज पाच प्राणायाम वाढविले नाहीत, तरी निदान वर नमूद केल्याप्रमाणे नित्य सकाळ संध्याकाळ संध्यावंदनाच्या वेळी प्राणायामाभ्यास करून पाहावा एवढे सांगणे आहे.

प्राणायामाच्या अभ्यासाने श्वासोच्छ्वासाचे व श्वासधारणेचे इंद्रिय जे फुप्फुस त्यावर ताबा मिळविता येतो. हृदयाची क्रिया, आतड्याची क्रिया, यकृताची क्रिया वगैरे काही इंद्रियांच्या क्रियेवर आपल्या इच्छाशक्तीचा ताबा चालत नाही. यास Involuntary action म्हणतात. फुप्फुसाची क्रिया ही अर्धवट आपल्या इच्छाशक्तीवर अवलंबून आहे. अशा क्रियेस Semi-Involuntary action म्हणतात. म्हणजे मनात आणले तर आपणास काही वेळ श्वास दाबून धरता येतो. तेव्हा अशा या अर्धवट इच्छाशक्तीवर अवलंबून असणाऱ्या इंद्रियांना चालना देणाऱ्या ज्ञानतंतूच्या केंद्रावर प्राणायामाच्या सतत अभ्यासाने जय मिळविता आला तर इच्छाशक्तीच्या ताब्यात असणाऱ्या सर्व ज्ञानतंतूंवर क्रमाने जय मिळविता येईल, हे उघड आहे. ह्यांना ज्ञानचक्रांपासूनही (Sympathic Nervous Plexuses) शक्तिचालना होत असते. अर्थात मूलाधारादि ज्ञानचक्रांवरही प्राणायामाने हळूहळू कसा ताबा मिळत जातो, हे दिसून येईल. हा मिळू लागताच - म्हणजे

सुषुम्ना नाडीत प्राण शिरू लागताच, षट्चक्रभेदन सुरू होते व प्राण-प्राणशक्ति सहस्रदलमंडलात स्थित होते. रुधिराभिसरणद्वारा सर्व शरीरास पोषण करणारे जे हृदय, त्याच्यावरही ताबा मिळवून त्याची क्रिया अत्यंत सूक्ष्म अगर बंद पाडता येणे शक्य आहे, हे लक्षात येईल!

सबीज प्राणायाम

एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवावी की **प्राणायाम सबीज** व्हावयास पाहिजेत. निरनिराळ्या बीजांनी युक्त प्राणायाम करता येईल, पण प्रणव हे आद्यबीज असल्यामुळे त्याने युक्त प्राणायाम करावा. त्याच्या मात्रा ठरविणे कठीण पडत असेल तर गायत्री मंत्रयुक्त मात्रापद्धतीने प्राणायाम करावा. साधारणपणे प्रणवयुक्त समस्त व्याहृतीने पूरक, संपूर्ण गायत्री मंत्राने कुंभक व गायत्री शिराने रेचक असा क्रम ठेविल्यास ठरावीक मात्रा होतील. सबीज प्राणायामामध्ये विशिष्ट शक्ति आहे. ह्याच्यायोगे ब्रह्मरंध्रात प्राण लवकर जातो. असा प्राणायाम जपयुक्त करताना श्वासावर लक्ष - ध्यान ठेवावे. जे प्राणायाम जप व ध्वनिरहित ते निर्बीज होत. अशाने सुषुम्ना पंथ सापडणार नाही, वृथा प्रयास होतील व नुसता त्रास मात्र पदरी पडेल! तरी **सबीज ध्यान व जपयुक्त प्राणायाम करावा.** अशाने केवल कुंभक लवकर साध्य होतो.

केवल कुंभक

यात पूरकही नाही व रेचकही नाही तर अनायासे सुखाने वायुधारणा होते. त्या अवस्थेस केवल कुंभक म्हणतात. श्वास न घेता व न सोडता नुसता स्तब्ध ठेवावा. म्हणजे प्राण खाली अगर वर कोठेही न हालविता स्तब्ध राहतो. यात घाबरेपणाही उत्पन्न होता कामा नये. ही वायूची सहज अवस्था साधावयास दृढ अभ्यास करावा. केवलकुंभक

साधल्यावर प्राण सुषुम्नेमध्ये प्रवेश करू लागतो व अनुहत ध्वनि उत्पन्न होतात. कुंडलिनी जागृत होते. हा ज्यास साधला त्यास तिन्ही लोकांत दुर्लभ असे काही नाही. त्यास राजयोग पद प्राप्त होते. हा साधल्यास प्राणजय होत असल्याचा अनुभव येतो. प्राणरोधनाबरोबर चित्तरोधनही होते. याचा अभ्यास करता-करता श्वेत, पीत, आरक्तादि वर्ण दिसू लागतात व नीलबिंदुदर्शन होते. केवल कुंभक जास्त-जास्त होत जाईल तसतसा प्राण चक्रभेदन करून भ्रूमध्य चक्रावर स्थित होऊन अंगुष्ठमात्र आत्म्याचे दर्शन होते. तेथे आत्म्याचे ध्यान करावे. तुर्यावस्थेत प्राणाने प्राण धारण करावा, असे मैत्रायणीय उपनिषदात सांगितले आहे.

अप्राणादिह यस्माद्भूतः प्राणसंज्ञके जीवस्मात्प्राणे वै तूर्याख्ये धारयेत्प्राणमिती।

-मैत्रायणीयोपनिषत् ६-१९

पवन-मारुत-जय

ध्यानासारख्या चित्तैकाग्रतेच्या कोणत्याही अभ्यासाने केवल कुंभक साधतो. याचा अनुभव ध्यान-धारणाभ्यास करणारास सहज येतो. या अभ्यासाने अर्थात प्राणजय - म्हणजे पवन अगर मारुतजय होतोच. मनुष्याचा श्वासोच्छ्वास नासिकापुटापासून १२ अंगुले बाहेर वाहत असतो.

देहाद्बहिर्गतो वायुः
स्वभावात् द्वादशाऽङ्गुलिः ॥

-घेरंडसंहिता ५:८६

ध्यानादि अभ्यासाने प्रणवाच्या एकमात्रेचा (अवस्था, वाणी, देह, वगैरेंचा) लय जसजसा होत जाईल तसतसा २।२ अंगुले श्वास कमी कमी वाहू लागतो. व्यक्त व अव्यक्त ॐकाराच्या मात्रांचा लय होऊन

प्रकाशरूप परमात्म्याचे दर्शन झाले म्हणजे प्राण फक्त २ अंगुलांपर्यंत फार तर, अत्यंत सूक्ष्म असा वाहतो. पुढे नादानुसंधानाने खंब्रह्मात लीन झाल्यावर समूळ वायु नष्ट होतो! धारणाभ्यास जसजसा वाढतो तसतशी चित्ताची एकाग्रता होत जाते, चित्ताची एकाग्रता होताच केवल कुंभक साधतो व प्राण चक्रभेदन करून भ्रूमध्यावर येतो. पुढे तो ब्रह्मरंध्रात स्थिर होऊ लागला की प्राणजय व मनोजय झाला, असे म्हणण्यास हरकत नाही. ह्या वेळी सूक्ष्म सोऽहंवृत्ति असते. या वेळीच ॐकाराचे ध्यान ब्रह्मरंध्रात करावे असे खाली दिलेल्या उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल.

यौऽसौ परापरो देव ओंकारो नाम नामतः।
निःशब्द शून्यभूतस्तु मूर्ध्निस्थाने ततोऽभ्यसेत् ॥२॥

-मैत्रायणीयोपनिषत् ६-२३

मनोजय झाला की प्राण, पवन अगर मारुतजय आपोआप होतो, हे रहस्य कळून येईल. तेव्हा विशिष्ट मतावर जोर देण्याचे कारण नाही. सध्याच्या काली प्राणजयाचा अभ्यास बहुतेकांस कठीण व रुक्ष वाटण्याचा संभव! म्हणून अलीकडील साधुसंतांनी परमेश्वराच्या सगुण मूर्तीचे ध्यान करून त्यायोगे मनोजयाचा अभ्यास करण्यास सांगितले आहे. ज्यास लवकर आत्मदर्शन व्हावे अशी इच्छा असेल त्याने प्राणजय व मनोजय ह्या दोघांचाही अभ्यास करणे जरूर आहे, हे वर सांगितले. हा जय सर्व पापांचे शमन करील. काम, क्रोध, लोभ वगैरे सर्व काम नष्ट होऊन चित्तवृत्ति शांत होईल. या जयापुढे स्वरूपप्राप्ति आहे. नुसत्या प्राणवायूने अगर अपानवायूने मनुष्य जिवंत राहू शकत नाही, तर ज्याच्या आश्रयाने वायु राहतात अशा आत्म्याच्या योगाने जीवास अस्तित्व आहे, असे कठोपनिषदात सांगितले आहे.

न प्राणेन नापानेन मर्त्यो जीवति कश्चन।
इतरेण तु जीवन्ति यस्मिन्नेतावुपाश्रितौ॥

-कठोपनिषत् २-५

ज्यांना स्वात्मानंदाचे सौख्य व नित्यपदप्राप्तीची इच्छा असेल त्यांनी नित्यसंध्यावंदनाच्या वेळी प्राणायामाचा व ध्यान-धारणेचा अभ्यास केला पाहिजे! संध्यावंदनाचे महत्त्व अजून तरी ब्राह्मणवर्गाच्या लक्षात येईल का? व ते आपल्या स्वधर्माचे आचरण करतील काय?

नादानुसंधान

प्राणायामाच्या अभ्यासाने पवनजय व त्याबरोबर मनोजय होऊ लागला म्हणजे नादब्रह्माचा साक्षात्कार होतो. नाद हा परब्रह्माचा शब्द आहे. तो ॐकाररूपी आहे. मूळ स्फुरण तेच आहे. त्याचा साक्षात्कार झाला की त्याच्या ठिकाणीच अनुसंधान वृत्ति ठेवणे यास **नादानुसंधान** म्हणतात. ती तशी ठेविली म्हणजे संपूर्ण मनोलय होतो. हा चित्तलय इतर पुष्कळ लयांपेक्षा श्रेष्ठ आहे. याच्या योगाने लवकर समाधि साध्य होते व परब्रह्मस्वरूपी लीन होता येते. नादानुसंधानाचे महत्त्व **श्रीमत् आद्य श्रीशंकराचार्य** यांनी आपल्या **योगतारावली** ग्रंथामध्ये अत्यंत बहारीने वर्णिले आहे. हे खाली उद्धृत केलेल्या वचनावरून दिसून येईल.

नादानुसंधानसमाधिमेकम्।
मन्यामहे मान्यतम लयानाम्॥
नादानुसंधान नमोऽस्तु तुभ्यम्।
त्वं साधनं तत्त्वपदस्य जाने॥
भवत् प्रसादात पवनेन साकम्।
विलीयते विष्णुपदे मनो मे॥

-योगतारावली

याचा भावार्थ असा की, हजारो प्रकारचे जे लयाभ्यास सांगितले आहेत त्या सर्वांमध्ये नादानुसंधानाने प्राप्त होणारा लय सर्वांत श्रेष्ठ आहे

व तो एकटाच समाधि साध्य करून देणारा आहे. हे नादपुरुषा, तुला प्रणाम असो! कारण आम्ही असे जाणतो की, परब्रह्मप्राप्तीचे तू साधन आहेस. तुझा कृपाप्रसाद झाला - तुझा साक्षात्कार झाला म्हणजे प्राणाबरोबर मनही परब्रह्मस्वरूपी लीन होते!

अनाहत ऊर्फ अनुहत ध्वनि

नादब्रह्माच्या साक्षात्कारातही काही अवस्था आहेत. नादही निरनिराळ्या प्रकारचे अनुभवास येतात. या नादांस अनाहतध्वनि असे म्हणतात. सर्वसाधारण ध्वनि कसा उत्पन्न होतो याचा आपण विचार केला म्हणजे असे दिसते की, एका पदार्थाचा आघात दुसऱ्या पदार्थावर झाल्याच्या योगे ध्वनि उमटत असतो. ध्वनि हा आकाशाचा गुण आहे. ध्वनीचे ज्ञान श्रोत्रेंद्रियास होत असते; कारण श्रोत्र हे आकाश तत्त्वापासून बनलेले इंद्रिय आहे. बाह्यसृष्टीत उत्पन्न होणारे सर्वच नाद आपणास ऐकू येणार नाहीत. आघातजन्य ध्वनि श्रोत्रपथाच्या टप्प्यात आल्यास ऐकू येतो त्यास **अनाहतध्वनि** असे म्हणतात. हे ध्वनि पुष्कळ प्रकारचे आहेत. ते शरीरामध्येच उत्पन्न होतात व त्यांचे ज्ञान होते. आचार्य म्हणतात,

अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैः।
अन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः॥

-योगतारावली

केवल कुंभक साध्य झाला व प्राणाची गति सुषुम्ना पंथात होऊ लागली म्हणजे अनाहत ध्वनीचे स्फुरण होऊ लागते, हे मागील विवेचनावरून ध्यानी आले असेल. या वेळी अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न होते. इंद्रियांना होणाऱ्या स्वाभाविक ज्ञानापेक्षा विशेष ज्ञानाचा प्रकर्ष जेव्हा होतो त्या वेळी अतींद्रिय ज्ञान उत्पन्न झाले, असे समजावे. हे नादाचे

स्फुरण मनाच्या श्रोत्रेंद्रियाने जाणावयाचे आहे. शरीराचे श्रोत्रेंद्रिय हे बाह्य जाणिवेचे स्थान असल्यामुळे कर्णामध्ये अनाहत ध्वनि उत्पन्न होतो, असे वाच्यार्थाने म्हटले आहे. या ध्वनीवर चित्त स्थिर केले म्हणजे त्याचा संपूर्ण लय होतो. ह्या ध्वनीस अनुहतध्वनि असेही म्हणतात.

नादाच्या चार अवस्था

हठयोगात नादाच्या ४ अवस्था सांगितल्या आहेत, त्यांचे जाता जाता वर्णन करू. त्या शास्त्रावरून थोडक्यात याचे रहस्य कळेल.

१ आरंभावस्था :- अनाहत चक्रावर प्राण आल्यावर त्या ठिकाणी प्रथम नाद उत्पन्न होतो. येथे असलेल्या हृदयाकाशात नाना प्रकारचे नाद ऐकू येऊ लागतात. यापासून रूप, लावण्य, निरोगावस्था, तेजस्विता व आनंद उत्पन्न होतो.

यास **ब्रह्मग्रंथिभेदन** म्हणतात.

२ घटावस्था :- प्राण कंठामध्ये विशुद्ध चक्रावर आला म्हणजे तो स्थिरता पावतो. आत्मा व परमात्मा यांचे ऐक्य होते. अशा वेळी भेरी-रणदुंदुभीप्रमाणे नाद ऐकू येतो, अतिशय आनंद होतो. हा ब्रह्मानंदाचा सूचक आहे.

यास **विष्णुग्रंथिभेदन** म्हणतात.

३ परिचयावस्था :- भ्रूमध्यावर प्राण आल्यावर मर्दल मृदंगाप्रमाणे - गोंड वाद्याप्रमाणे - नाद ऐकू येतात. वृत्तीस आनंद वाटणे ही अवस्था जाऊन सहज आनंद उत्पन्न होतो. म्हणून तो आनंदरूप होतो. वातपित्तादि दोष जातात. दुःख-जरा-व्याधि, तहान, भूक, निद्रा, बिलकूल येत नाहीत.

यास रुद्रग्रंथिभेदन म्हणतात.

४ निष्पत्ति अवस्था :- ब्रह्मरंध्रात प्राण गेला म्हणजे ही अवस्था प्राप्त होते. यात वेणू ऊर्फ मुरलीप्रमाणे किंवा वीणेप्रमाणे नाद उत्पन्न होतो. या अवस्थेत चित्ताची पूर्ण एकाग्रता होते. तो पुरा राजयोगी होतो. ईश्वररूप होतो!

अभ्यास

ध्यानयोग, जपयोग, मात्रालययोग वगैरे मनोलयाचे कोणतेही अभ्यास हे नादानुसंधानाचे होत. दीर्घ प्रणवाभ्यास व अजपा-जपाभ्यास यांचे संपूर्ण विवरण आमच्या **'षट्चक्र दर्शन व भेदन'** या ग्रंथामध्ये केलेले पाहावयास सापडेल. प्राणायामाच्या विवेचनाकरिता हा स्वतंत्र नाद आहे. या सर्वांपेक्षा शीघ्रफलदायी असा अभ्यास म्हणजे मागे आम्ही वर्णन केलेला **षाण्मुखी मुद्राभ्यास** हा होय. तो हठयोगाप्रमाणे असो किंवा राजयोगातील असो. याचे कारण असे आहे की, नाद हा श्रोत्रेंद्रियाचा विषय असल्यामुळे त्याच्या संगतीने अभ्यास केला म्हणजे लवकर इष्ट फल प्राप्त होते. एकाग्र चित्ताने अभ्यास केल्यास एका महिन्याच्या आत नादब्रह्माचा साक्षात्कार होईल! हा अनुभवाचा विषय आहे. अभ्यास करून अनुभव घेऊन पाहावा म्हणजे यातील रहस्य कळेल. एकदा नादावर चित्त आसक्त झाले म्हणजे त्यातील आनंदाचे वर्णन करणे अशक्य आहे.

मैत्रायणीय उपनिषदात हा अभ्यास सांगितला आहे.

श्रवणांगुष्ठयोगेन
अंतर्हृदयाकाश शब्दम्
आकर्णयन्ति सप्तविधेयन्॥

-मैत्रायणीयोपनिषत् ६:२२

सद्गुरूंनी कृपा केली म्हणजे इष्ट फलप्राप्तीस कालमर्यादा मुळीच राहत नाही. त्यांनी कृपा करण्याचा अवकाश की तत्काल नादब्रह्माचा साक्षात्कार होतो. सद्गुरुकृपेची थोरवी अवर्णनीय आहे.

हठयोगामध्ये वर्णन केलेले सर्व तऱ्हेचे नाद मनोलयाच्या कोणत्याही अभ्यासाने ऐकू येतात. यावरून साक्षात्काराच्या दृष्टीने ज्ञानयुक्त चित्तलय होणे हेच श्रेष्ठ आहे. हठयोगातील प्राणजय हा मनोजयाकरिताच आहे हे, लक्षात ठेवावे.

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये।।
राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः ।। ३ ।।

-हठयोगप्रदीपिका ४-१०३

मागे सांगितल्याप्रमाणे अभ्यासाचे गुणदोष लक्षात घेऊन अभ्यासास सुरुवात केली म्हणजे कर्णांमध्ये प्रथम मोठमोठे नाद ऐकू येऊ लागतात. ते नाद लवकर थांबतात. त्यावर लक्षही देऊ नये. थोड्या वेळाने सूक्ष्म नाद ऐकू येऊ लागतात. त्यावर लक्ष ठेवावे. कित्येकांस मोठे व चमत्कारिक नाद ऐकू येतात, त्यामुळे त्यांच्या चित्तास विक्षेप उत्पन्न होतो; पण एकाग्रपणे स्थिर चित्ताने अभ्यास केल्यास असे कळून येईल की, स्थूल नादाबरोबरच सूक्ष्म नादही ऐकू येत असतो. स्थूलावरील लक्ष काढून सूक्ष्म नादावर लक्ष ठेवावे म्हणजे थोड्या वेळातच स्थूल नाद बंद होत असल्याचा अनुभव येईल. सूक्ष्म नादावर वृत्ति ठेवली म्हणजे मन नादासक्त होत असल्याची प्रचिती येईल. नादासक्त चित्त एकाग्रतेचा व आनंदाचा उपभोग घेते व लय पावत जाण्याच्या स्थितीत येते. नंतर पुढे वर्णन केलेल्या अनुहत ध्वनीच्या प्रकारांचा अनुभव येत जातो.

ह्या नादपुरुषाचा साक्षात्कार झाला म्हणजे ह्या नादावरच अनुसंधान ठेवावयास पाहिजे. मोठ्या नादावर लक्ष न ठेवता सूक्ष्म नादावर लक्ष ठेवावे. अभ्यासात एकवार मोठ्या नादावर व पुनः सूक्ष्म नादावर किंवा

सूक्ष्म अगर स्थूल कोणत्याही नादावर आळीपाळीने जरी मन स्थिर झाले तरी हरकत नाही. कित्येकांना हे विषयांतर वाटेल; पण हे इतर विषयांतराप्रमाणे मन चंचल न करिता स्थिरच करील! कोणत्याही नादावर मन स्थिर झाले तरी त्याचा लयच होईल. जे काही अल्प का असेना नादरूपाने ऐकावयास मिळते ते परमेश्वराचे रूपच होय! हे मूळ स्फुरण आहे. तेव्हा निरनिराळे नाद हे परब्रह्माची स्वरूपेच आहेत! मधाच्या ठिकाणी आसक्त असणारा भ्रमर मधावर लक्ष ठेवितो, फुलाच्या सुगंधावर लक्ष ठेवीत नाही, त्याप्रमाणे नादासक्त मन विषयाच्या ठिकाणी रममाण होणार नाही. विषयरूपी उद्यानात स्वैरपणे विहार करणाऱ्या मनोरूपी मत्त गजाचे अनाहत ध्वनिरूपी अंकुशाशिवाय दुसरे कोण नियमन करील?

नादाचे प्रकार

हंसोपनिषदात:- अनाहत ध्वनि दहा प्रकारचे आहेत असे वर्णन आहे. हे दशविध नाद कोणत्या क्रमाने ऐकू येतात, हे सांगितले आहे. तो क्रम असा:-

१ ला नाद चिणी किंवा चिंचिणी

२ रा नाद चिणिचिणी किंवा किंकिणी

३ रा नाद घंटा

४ था नाद शंख

५ वा नाद तंतुवाद्य - वीणा

६ वा नाद ताल

७ वा नाद वेणुनाद (सनई) (सिंहनाद)

८ वा नाद भेरी - दुंदुभी

९ वा नाद मृदंग (भ्रमर गुंजारव)

१० वा नाद मेघनाद (ओंकार ध्वनि)

मैत्रायणीय उपनिषदात:- चाकांची घरघर, बेडकाचे ओरडणे, नदीप्रवाह, घंटानाद, कास्यपात्रापासून उत्पन्न होणाऱ्या नादाप्रमाणे नाद, पर्जन्याच्या सरीप्रमाणे नाद व निवांत स्थळी होणारा शब्द याप्रमाणे ७ प्रकारच्या नादांचे वर्णन आहे. अन्य ग्रंथांतून आणखी काही प्रकार वर्णन केलेले दृष्टोत्पत्तीस येतील. या सर्वांत एका गोष्टीकडे लक्ष द्यावयाचे म्हणजे प्रथमच्या नादापेक्षा उत्तरोत्तर अत्यंत मंजूळ, गोड, सूक्ष्म व एकतानता उत्पन्न करणारे व गुंगवून टाकणारे आल्हादकारक असे ध्वनि उत्पन्न होतात.

अभ्यासी पुरुषास त्याच्या धारणशक्त्यनुरूप वर नूमद केल्याप्रमाणे नादब्रह्माचा अनुभव येत असतो. कित्येकांस हे नाद कमी प्रमाणात ऐकू येतील, कित्येकांस क्रमवार त्यांचा साक्षात्कार होईल तर कित्येकांस एक-दोन टप्पे ओलांडून पुढील मंजूळ व मधुर ध्वनि प्रकट होतील व तज्ज्ञास तल्लीनता व तद्रूपता प्राप्त करून घेता येईल!

वर जे नाद वर्णिले आहेत त्या सर्वांपेक्षा श्रेष्ठ व शेवटचा नाद म्हणजे स्पष्ट ओंकार असा ध्वनि उमटणे हा होय! तो तसा उमटावयास पाहिजे. हीच शेवटची पायरी होय. ह्याचा लय एकदम अप्रांत गगनरूपी अशा खंब्रह्मात होतो! ह्याचेच स्मरण अगर अनुसंधान ठेवावयास पाहिजे.

नवमं परित्यज्य दशममेवाभ्यसेत्।

- हंसोपनिषत् १७

उन्मनी अवस्था

अभ्यासाने मनोलय झाला म्हणजे मनाची मन ही अवस्था राहत नाही; म्हणून त्यास उन्मनी अवस्था म्हणतात. कापराचा व अग्नीचा संयोग झाला की कापराची कापूर ही अवस्था राहत नाही. तो अग्निरूप बनतो; किंवा मिठाचा व पाण्याचा संयोग झाला म्हणजे ते जलरूप बनते. त्याप्रमाणे मनाचा आत्म्याच्या ठिकाणी लय झाला की ते

आत्मरूप बनते. सर्व ज्ञेय वस्तू ज्ञानरूप बनतात. सर्व चराचरात आपणच भरून आहोत अशी स्थिति प्राप्त होते. हेच कैवल्यपद होय! सुषुम्ना पंथाने कुंडलिनी शक्तीची गति वर वर होऊ लागली, अमृताचा स्राव होऊ लागला, तुर्यावस्थेत मनास उन्मनी दशा झाली म्हणजे आत्मस्वरूप काही निराळे उरते काय? अशा वेळी नादरूपात ब्रह्म प्रकट होते व ते वृत्तिगोचर होते. दक्षिण कर्णात म्हणजे उजव्या कानात स्पष्ट ॐकार ध्वनि प्रकट होतो. या अवस्थेत ताटस्थ्य येते.

नादानुसंधानाने होणारा लय

शेवटचा नाद जो स्पष्ट ॐकारध्वनि तो उत्पन्न झाला म्हणजे त्याचा लय शेवटी परब्रह्मस्वरूपात होतो. काष्ठास अग्नि लावला म्हणजे तो काष्ठ नाहीसे करतो व शेवटी आपणही लीन होतो. त्याप्रमाणे हा नाद चित्ताचा संपूर्ण लय करून शेवटी आपणही निर्गुण, निराकार, अद्वैत अशा गगनस्वरूपात लय पावतो. शब्द आहे तोपर्यंत आकाश ही कल्पना आहे. शब्दाचा लय झाला की खंब्रह्म आहे असेही म्हणता येणार नाही. तेथे शब्द खुंटतात. नेति नेति म्हणून गप्प बसावे लागते. या अवस्थेप्रत पोचणारास विदेह कैवल्यावस्था प्राप्त झाली असे म्हणतात. या अवस्थेत असलेला देहावरच असत नाही. जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति इत्यादि अवस्था त्याच्या ठिकाणी असत नाहीत. एवढेच काय तर तो श्वासोच्छ्वास करितो अगर करीतही नाही. शस्त्रास्त्रे व मंत्रतंत्र यांचे प्रयोग त्यावर चालत नाहीत. देहप्रारब्ध संपेपर्यंत त्याचा देह कोणत्या तरी स्थितीत आपणास दिसेल एवढेच! त्याची जाणीव त्यास नसते. तो सर्वव्यापी असतो.

नाद ९ वा

संध्यावंदन

एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा।
एकं बीजं बहुधा यः करोति।।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीराः।
तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम्।

- कठोपनिषत् २.२.१२ श्वेताश्वेतरोपनिषत् ६.१२
- ब्रह्मोपनिषत् १६

एकमेवाद्वितीयम्। असा सर्व जगाचा स्वामी, सर्व भूतमात्रांचा अंतरात्मा, आपण एक असून नानाविध रूपाने जो नटला आहे अशा त्या परमात्म्याला आपल्या हृदयाकाशामध्ये स्थित असलेला जे ज्ञानी लोक पाहतात - साक्षात्कार करून घेतात - त्यांनाच शाश्वत सुख प्राप्त होते. इतरांना होत नाही. - असे कठादि उपनिषदांत म्हटले आहे. आत्मसाक्षात्कर करून घेण्यास काही प्रतिक्रिया करावी लागते. शास्त्रोक्त, पद्धतशीर भक्ति-ज्ञानयुक्त कर्मे केल्याशिवाय इष्ट फलप्राप्ति होणार नाही. म्हणून शास्त्रांनी उपासना लावून दिली आहे. कोणाचीही उपासना करा. त्यात पद्धतशीर मार्गाने गेल्याशिवाय फलप्राप्ति नाही. मार्ग भिन्न भिन्न असतील; पण प्रत्येकात भावना व अभ्यास श्रेष्ठ मानला आहे.

संध्यावंदन का करावे?

प्रणवोपासना करावयाची म्हणजे ज्ञानाला परंपरेने उपयुक्त होणाऱ्या कर्माचे शास्त्रोक्त आचरण, पायाशुद्धि म्हणून करावयास पाहिजे. हे शास्त्रोक्त कर्म म्हणजे द्विजांचे **‘संध्यावंदन’** होय. संध्यावंदन नित्य

लावून देण्यात शास्त्राचे वर उद्धृत केलेलेच मर्म सांगण्याचे तात्पर्य होय. **कर्म म्हटले म्हणजे विधि आलाच.** यथासांग कर्म केल्याशिवाय त्याचे इच्छित फल मिळणार नाही. निष्काम कर्मातसुद्धा ईश्वरप्राप्ति अगर आत्मसाक्षात्कार ही सात्त्विक का होईना इच्छा असते. ती फलद्रूप होण्याकरिता शास्त्राने सांगितलेल्या विधीप्रमाणे कर्माचे आचरण करणे जरूर आहे. **संध्यावंदन का करावयाचे ?** असा प्रश्न अलीकडे फार विचारण्यात येतो, त्याचे उत्तर या नादाच्या आरंभी उद्धृत केलेल्या श्लोकामध्ये आहे. प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार करून देणारी ही उपासना आहे. ब्राह्मणाचे ब्राह्मणत्व, ब्राह्मण्य - ब्रह्म जाणण्याची पद्धति - कायम राहावी अशी जर इच्छा असेल तर त्यांनी तरी ही उपासना एक दिवसही सोडू नये. प्रणवोपासना ही आत्मज्ञान तत्कालीन करून देणारी असल्यामुळे सर्वांत श्रेष्ठ आहे! तेव्हा आत्मज्ञानाची तळमळ असणाऱ्या मुमुक्षुजनांनी हिचीच उपासना करावी. हिच्या योगे सर्व सुखाचे आगरच हस्तगत केल्याप्रमाणे होते. ही अर्धमात्रात्मक प्रकाशरूपाची - प्रकाशरूप परमात्म्याची - उपासना आहे! हिचा अधिकार प्राप्त होण्यास संध्यावंदनातील तत्त्वे कळून घेऊन शास्त्रोक्त पद्धतीने ते कर्म करावयास पाहिजे. संध्यावंदनातील बऱ्याचशा गोष्टींचे विवरण मागील नादांमधून पुष्कळ प्रकारे येऊन गेले आहे. आता काही गोष्टींचे तात्त्विक विवेचन त्यांतील रहस्य कळण्याकरिता या नादात करावयाचे योजिले आहे. ते लक्षपूर्वक वाचावे व त्याचे मनन करावे. बुद्धिप्रामाण्यास पटेल असेच विवेचन करण्यात येणार आहे. यात मूलग्राही सिद्धान्त (Rational View) प्रतिपादलेला आढळून येईल. संध्यावंदनाचे खरे रहस्य काय आहे व त्यात विशिष्ट प्रतिक्रिया का सांगितली आहे याचा विचारसुद्धा कोणी करीत नाही व तो कळून न घेता काहीतरी अडचणी अगर आक्षेप पुढे करून स्वहित प्राप्त करून देणाऱ्या

त्रिकालानुरूप गायत्रीध्यानाचे कोष्टक

अ.न.	विषय	प्रातःसंध्या (अ)	माध्यान्हसंध्या (उ)	सायंसंध्या (म)
१	वय	बाल	युवती	वृद्धा
२	रूप	बालरवि कोमलबिंब	युवा आदित्यमंडल प्रखरबिंब	कृष्णतेजोहीन बिंब
३	वर्ण	रक्त	श्वेत	कृष्ण
४	वस्त्र			
५	अनुलेपन (उटी)	रक्तगंध	श्वेतगंध	कृष्णगंध
६	आभरण	रक्तमाला	श्वेतमाला	कृष्णमाला
७	मुख	चतुर्वक्त्र	चतुर्वक्त्र	चतुर्वक्त्र
८	हस्त	चतुर्भुजा १ दंड २ कमंडलू ३ रुद्राक्षमाला ४ अभयंकर	चतुर्भुजा १ त्रिशुळ २ खड्ग ३ खट्वांग ४ डमरू	चतुर्भुजा १ शंख २ चक्र ३ गदा ४ पद्म
९	वाहन	हंस	वृषभ	गरुड
१०	दैवत	ब्रह्मा	रुद्र	विष्णु
११	वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद
१२	लोक	भूः	भुवः	स्वः
१३	नाम	गायत्री	सावित्री	सरस्वती

श्रेष्ठ कर्माचाच त्याग करतो. संध्यावंदनाचे रहस्य ज्याने एकवार जाणून घेतले तो यथाशक्ति विधियुक्त गायत्री उपासना करून ब्रह्मज्ञान प्राप्त करून घेण्याच्या मार्गास लागल्याशिवाय राहणार नाही.

त्रिकालानुरूप गायत्री ध्यानाचे कोष्टक

प्रातःकाल, मध्यान्हकाल व सायंकाल या तीन कालांनुरूप गायत्रीची तीन निरनिराळी ध्याने कल्पिली आहेत. त्या त्या ध्यानाच्या मंत्रात वर्णन केल्याप्रमाणे त्रिकालानुरूप गायत्री ध्यानाचे विषय एकदम ध्यानात येण्याकरिता कोष्टकरूपात वर दिले आहेत. ते प्रणवाच्या त्रिमात्रात्मक आहेत, हे दिसून येईल.

१ स्थलशुद्धि

संध्यावंदनास पवित्र स्थान असावे. घरी देवघरासारख्या पवित्र जागेत बसावे. जागेत तमोगुण वृत्तिरूपी पैशाचिक वगैरे दोष असण्याचा संभव असतो, म्हणून गोमयाने सारवून जरूर तर धूप-दीप वगैरे लावावे. स्थानदोष पुष्कळ ठिकाणी असतात. त्या स्थली चित्त एकाग्र होत नाही. पाश्चात्त्य मानसशास्त्रज्ञांनी असे शोध लाविले आहेत की, ज्या स्थळी दुष्ट अगर सुष्ट कृत्ये होतात त्या ठिकाणी सर्व पदार्थांवर त्यांचा ठसा (Impression) उमटत असतो. एका खोलीत खून व रक्तपात झाला होता. तेथील भिंतीचा तुकडा काढून त्यावर विद्युत् प्रयोग करून पाहता तो तुकडा थरथर कापू लागला व भीतीचे विकार त्यावर उठू लागले असे शास्त्रज्ञांनी पाहिले. आधुनिक कालात अशा गोष्टी दृक्प्रत्ययाने जर सिद्ध होतात व त्यांवर विश्वास बसतो तर आपल्या पूर्वजांनी ज्या गोष्टी शास्त्रसिद्ध म्हणून सांगून ठेविल्या त्यांवर विश्वास का ठेवू नये? अस्तु. स्थल कसे असावे, आसन कोणते असावे वगैरे माहिती पूर्वी नाद ३

मध्ये 'अभ्यासाचे गुण-दोष' या विषयाच्या विवरणात येऊन गेली आहे ती पुनः पाहावी. संध्यावंदनाकरिता घ्यावयाचे पात्र ताम्र अगर रौप्य असावे. जल चांगले असावे. धाराच्युत उदकाने - म्हणजे नळीच्या पाण्याने अगर धबधब्यासारख्या पडणाऱ्या पाण्याने संध्यावंदन करू नये, असे स्मृतिवचन आहे. पात्रात पाणी घेऊन त्याचा उपयोग करावा. नदी अगर तडागादि जलाशयाच्या काठी पात्राची जरुरी नाही.

२ आत्मशुचि

शास्त्रोक्त कर्म सात्त्विक होते. कर्म सात्त्विक होत आहे अगर नाही हे पाहावे. सात्त्विक कर्म झाले म्हणजे अंतःकरणशुद्धि - आत्मशुचि - होऊन सात्त्विक वृत्ति होते. सात्त्विक अंतःकरण ठेवण्यास बाह्य शुचीची अत्यंत आवश्यकता आहे. शरीर शुद्ध असेल तर कोणतेही कर्म करण्यास मनास हुरूप येतो, हे प्रत्येकास स्वतःसिद्ध ठाऊक आहे. तेव्हा शरीरशुद्धीकरिता प्रातर्विधि आटोपल्यावर स्नान करणे योग्य होय. थंड पाण्याच्या स्नानाने विशेषतः मेंदूकडे व यकृत वगैरेसारख्या पचन क्रियेच्या व इतर सर्व आंतरिंद्रियांकडे रक्तप्रवाह जास्त होत असल्यामुळे शरीरप्रकृति उत्तम असते व दिवसभर हुशारी राहते. स्नान न केलेल्या पुरुषाने जप, होम वगैरे कोणतेही कर्म करू नये असे शास्त्रवचन आहे.

३ शेंडी व यज्ञोपवीत

शुचित्व प्राप्त होण्याकरिता शेंडी राखिली पाहिजे व यज्ञोपवीत धारण केले पाहिजे, अशी शास्त्राची अनुज्ञा आहे. पुरुषाने सर्वदा शेंडीला गाठ मारलेली ठेवावी व यज्ञोपवीत धारण करावे. शेंडीला गाठ नसता केलेले कर्म निष्फल होते. सध्याच्या काली आपद्धर्म म्हणून कित्येकांना डोक्यावर केस राखणे जरूर पडले तरी त्यांनी शेंडी मात्र सोडू नये.

ज्ञानरूपी शिखा व ज्ञानरूपी यज्ञोपवीत ज्यांनी धारण केले नाही त्यांनी बाह्य शिखासूत्राचा त्याग करू नये असे **ब्रह्मोपनिषदात** सांगितले आहे. जगताचा ब्रह्माने आरंभ केला म्हणून त्यास सूत्र म्हटले आहे! हे परमपद होय. ह्या सूत्रात विश्व ओतप्रोत भरलेले आहे! हे सर्वांचे आदितत्त्व आहे व अद्वितीय आहे.

परमपवित्र, श्रेष्ठ व प्रकाशरूपी असे हे यज्ञोपवीत आम्हांस बलवान व तेजस्वी करो! 'तेच मी आहे' असे सतत अनुसंधान राखण्याकरिता अगर जाणीव राखण्याकरिता व त्या भावनेने, बाह्य यज्ञोपवीत साधकाने धारण केले पाहिजे.

४ भस्मधारण

भस्मधारणा :- शरीरशुद्धीकरिता भस्मधारणाची आवश्यकता आहे. व्याधि जडली असता अगर इतर आपत्काली स्नानाच्या अभावी भस्म अंगास लाविले म्हणजे शरीरशुद्धि होते; यास **भस्मस्नान** म्हणतात. भस्म अग्निहोत्राचे असावे. भस्मधारण विधीच्या मंत्रार्थाकडे पाहिल्यास असे दिसून येईल की, सत्त्व, रज व तमोगुणात्मक जी परमेश्वराची रूपे आहेत त्यांचे ज्ञान प्राप्त होण्याकरिता त्यात प्रार्थना आहे. पंचमहाभूते, त्रिगुण व यच्चयावत सर्व जगत ब्रह्मरूप आहे आणि भस्म म्हणजे स्वतः प्रकाशित होणारे ब्रह्म आहे, अशी भावना ठेवून भस्म धारण करावे. भस्माचा त्रिपुंड्र लावावा - म्हणजे वेगवेगळ्या तीन बोटांनी तीन रेषा लावाव्या. हा त्रिपुंड्र प्रथम दोन्ही भुवयांच्या टोकांपर्यंत सर्व कपाळभर, नंतर वक्षस्थल, नंतर उजवेडावे स्कंध व शेवटी नाभि इतक्याच ठिकाणी मंत्रयुक्त लावावा. षट्चक्रांपैकी अग्निचक्र, हृत्कमल व नाभिकमल यांना चालना देऊन "'त्रिगुणातीत शुद्धसत्त्वात्मक ब्रह्म मी आहे' अशी भावना

यात आहे. मस्तकापासून पायाच्या तळव्यापर्यंत कोरड्या भस्माने सर्वांग विलेपन करणे यास भस्मोद्धूलन म्हणतात. सर्वं हवा इदं भस्म.

५ काल

संध्यावंदन हा शब्दच त्यास योग्य काल कोणता हे दर्शवितो. दिवस आणि रात्र, एक अवस्था व दुसरी अवस्था, ज्ञान व अज्ञान, त्यांचा संधिकाल हा योग्य काल होय. ह्याच कालात ध्यान, धारणा व जप करावा. ह्यास तुर्या म्हटले आहे. ह्या कालात सूर्याचे प्रखर तेजही नसते व अंधकारही नसतो, तर नुसते प्रकाशरूप असते. सायंकाळी सूर्य आपल्या संपूर्ण किरणांचा लय आत्मतेजात करतो, त्याप्रमाणे संपूर्ण मनोवृत्तींचा लय आत्म्याच्या ठिकाणी करावा. साधकाची अंतर्मुख वृत्ति झाल्यावर विचाररूप ज्ञानप्रभेचा जेव्हा उदय होतो व विवेकयुक्त वैराग्याचे किरण फाकावयास लागतात त्या कालास प्रभातकाल अगर अरुणोदय म्हणतात. हाच ब्राह्ममुहूर्त होय! ह्या वेळी ब्रह्माचा साक्षात्कार करून घेता येतो. ब्राह्ममुहूर्ताचे किती महत्त्व आहे, हे यावरून कळून येईल. अशा वेळी साखरझोप म्हणून अंथरुणावर लोळत न पडता आळस टाकून शुचिर्भूत होऊन संध्यावंदन करावयास पाहिजे. प्रभातकाली वातावरण शांत असते व वृत्तीस उत्थानदशा प्राप्त होत असते. अशा वेळी वर नमूद केल्याप्रमाणे अंतःकरण वृत्ति ठेवून शांत चित्ताने अभ्यासकर्म करावे. प्रातःकाली नक्षत्र साधारण दिसेनाशी होऊ लागल्यापासून संध्यावंदनास सुरुवात करावी व सायंकाळी श्रीसूर्यनारायण आपली किरणे आवरून अस्तमान पावण्याच्या अगोदरपासून संध्यावंदनास सुरुवात करावी, हा उत्तम मार्ग होय, असे शास्त्रात सांगितले आहे. याचे प्रयोजन काय असावे हे वरील विवेचनावरून सहज ध्यानात येईल.

६ दिशा

संध्यावंदन कर्म करतेवेळी पूर्व अगर उत्तर या दिशेकडे तोंड करून बसावे. या दोनच दिशा शुभ मानलेल्या आहेत. त्या तशा का मानिल्या हे पाहू. **महाभारतात** उद्योग पर्वात गरुड व गालवऋषींचा संवाद आहे. त्यात दिशांची नावे कशी पडली व का पडली व त्यांचे महत्त्व काय, ह्याचे विवरण आढळून येते. ते असे :-

१. पूर्व :- प्रथम ही ब्रह्मदेवाच्या बुद्धीस आविर्भूत झाली म्हणून हिला पूर्व म्हणतात. हिने जगत व्याप्त केले. ही परलोकाचे द्वार होय. सूर्याने ब्रह्मवेत्त्यांना सावित्री मंत्राचा उपदेश येथे केला व याज्ञवल्क्यास वेद सांगितले.

२. दक्षिण :- सूर्याने आपल्या गुरूस गुरुदक्षिणा दिली म्हणून हिला दक्षिणा म्हणतात. हे धर्माचे द्वार होय! हे पितृगणाचे स्थान आणि नाग व कपिल देवांचे उत्पत्तिस्थान होय. येथे पूर्ण अंधतम आहे. अज्ञानामुळे जीव येथे येतात. रावणाने येथे तपश्चर्या केली.

३. पश्चिम :- दिवसाच्या पश्चात भागी सूर्य आपली किरणे इकडे सोडतो म्हणून पश्चिमा असे हिला म्हणतात. हे वरुणाचे, वायूचे व मंदरपर्वताचे स्थान होय.

४. उत्तर :- येथे पुरुष पापापासून मुक्त होतो व त्यास मोक्ष मिळतो. ह्या उत्तारण सामर्थ्यामुळे ह्या दिशेस उत्तरा म्हणतात. ही फार श्रेष्ठ आहे, म्हणूनही हिला उत्तरा म्हणतात. ह्या स्थानापासून पूर्व-पश्चिम दिशांमधून स्वर्गाला मार्ग आहे. हाच सुषुम्ना पंथ - मध्यमार्ग होय. अग्नीसारखा देदीप्यमान असा पुरुषरूपी शंकर, प्रकृतिरूप उमेसह येथेच आहे. हे **उत्तरध्रुव** स्थान होय! पुरुष जो जो या स्थानाच्या पलीकडे जातो तो तो तिकडे लीन होतो! ध्रुवमण्डळ भेदन करून - म्हणजे मूळमायेच्या **स्वरूपानंतर - अण्वीजीवन ज्योतिकलेनंतर ब्रह्मस्वरूपात लीन होता येते.**

ह्या दिशांच्या वर्णनातील लक्ष्यार्थ लक्षात घेऊन संध्यावंदन कर्माच्या वेळी पूर्व अगर उत्तर या दिशेकडे तोंड करून बसावे. आत्मसूर्य स्वयंप्रकाश आहे. त्याच्या ठिकाणी दिशा नाहीत! त्याचा साक्षात्कार होऊन त्याच्या ध्यानात निमग्न झाल्यावर मग तेथे दिशा कोठून असणार? आपणच स्वये परब्रह्मरूप असतो!

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद्ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण
अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्।

-मुण्डकोपनिषत् २.२.११.

शाश्वत ब्रह्मच पुढे, मागे, उजवीकडे, डावीकडे, वर, खाली सर्वत्र पसरलेले आहे. हे सर्व विश्व ब्रह्मच होय! हे सर्वांत श्रेष्ठ आहे असे मुण्डकोपनिषदात म्हटले आहे. आत्म्याच्या संमुख बसल्यावर ती दिशा शुभच होय! पण ही स्थिति प्राप्त करून घेण्याकरिता साधकाने प्रातःकाळी पूर्वाभिमुख व सायंकाळी उत्तराभिमुख बसावे व वरीलप्रमाणे भावना ठेवून कर्म करावे.

७ आचमन

संध्यावंदनात प्रथम आचमन आहे. या कर्मात स्मार्त आचमन उक्त आहे. हाताची आकृति गोकर्णाकृति करून उडीद बुडण्याइतके उदक घ्यावे. प्रत्येक वेळी इतके उदक घेऊन प्रथम तीन वेळ आचमन करावे. पुढे प्रत्येक ईशनामाने शरीरातील स्थानांची चालना करावयाची आहे. शेवटी प्रणवाने हृदयस्थ आत्म्याला परिषेक करावा. हे शौनकोक्त स्मार्त आचमन होय. आचमन व संध्याकर्मामध्ये हातात दर्भाचे, अगर रत्नाचे पवित्रक असावे. आचमनाने कोठ्याची शुद्धि होते व मल धुऊन जाऊन पचनक्रिया वाढते. परमेश्वराचे नामस्मरण होते व त्यायोगे पाप दूर होते. स्थान चालना केल्यामुळे सर्व शरीरात तेज उत्पन्न होते. आचमनाने

पवित्रता येते. म्हणून ज्या ज्या वेळी शरीरशुद्धि व आत्मशुद्धीची जरुरी भासेल त्या त्या वेळी आचमन करावयास सांगितले आहे.

८ मार्जन

जलाने शरीराचे उत्तमांग व इतर अवयव यांवर सिंचन करणे, हे मार्जन होय. अंगठा, मधले बोट व अनामिका यांत दर्भ धरावे व त्यायोगे जलाने शरीरावर प्रोक्षण करावे. मार्जनाच्या योगे तिन्ही अवस्थांतील दोष तिन्ही देहांकडून होणारे कायिक, वाचिक व मानसिक दोष; आणि मोहमूलक, अज्ञानमूलक व क्रोधमूलक दोष, असे नऊ प्रकारचे दोष; नाहीसे होतात. ऋचेचा पाद, अर्धी अगर संपूर्ण ऋचा यांच्या शेवटी मार्जन करावे. मार्जनाच्या मंत्राकडे पाहिल्यास असे दिसून येईल की, यात **आपोनारायणाची प्रार्थना** आहे. औषधी वनस्पती, एकंदर सर्व रस आणि जल यांची देवता चंद्र ही होय. तेव्हा मार्जनात चिच्चंद्ररूपी **प्रकाशरूपाची उपासना** आहे! चिच्चंद्रकलेपासून अमृत स्रवून त्याच्या योगे सर्व रसांचे पोषण होते, म्हणून उदक देवतेचीच प्रार्थना मार्जनात आहे.

''हे उदक देवतांनो! परमात्म्याचे दर्शन होण्याकरिता व ज्ञानप्राप्तीकरिता आम्हांस अत्यंत कल्याणकारक रस (अमृत) द्या. माझ्या सर्व पातकांचा नाश करा. सर्व औषधी देऊन माझे शरीर रक्षण करा. म्हणजे सूर्यरूप परमात्म्याचे चिरकाल दर्शन मला होईल.''

अशा तऱ्हेचे प्रार्थनामंत्र आहेत. कित्येक मार्जनाच्या मंत्रांमध्ये अग्निदेवतेची प्रार्थना केलेली आढळून येते! याचे कारण काय? अशी शंका कित्येकांना येईल. याचे उत्तर असे की, चिच्चंद्रकलेत अग्निकला स्थित आहे. याचे संपूर्ण विवेचन नाद ६ वा मात्रालय योग यात केलेले आहे. त्यात स्पष्ट म्हटले आहे की -

रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः॥

- मैत्रायणीयोपनिषत् ६.३८

चंद्रकलेच्या अनुभवानंतर अग्निमंडळाचे अनुभव येतात, ह्यास ज्ञानाग्नि म्हटले आहे. खुद्द मार्जन मंत्रातही '**अग्निं च विश्वशंभुवम्।**' असे म्हटले आहे. "हे अग्ने! तू इकडे ये व मला तेजाने संपन्न कर. तुझ्या ज्वालेमध्ये जे व्यापक ब्रह्म आहे त्याने आम्ही स्वतःला पवित्र करतो" वगैरे प्रार्थना अविनाशी फलप्राप्तीकरिता आहे. कित्येक मंत्रांत द्यावा, पृथिवी, इंद्र, देवता व पंचमहाभूते वगैरेंची प्रार्थना आहे. ही सर्व आपोनारायणरूपी परमात्म्याचीच रूपे आहेत; म्हणून त्याची प्रार्थना केली आहे, हे खालील उपनिषद् वाक्यावरून कळून येईल.

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्यो मघवानेष-
वायुरेष पृथिवी रविर्देवः सदसच्चामृतं च यत्॥

- प्रश्नोपनिषत् २.५

हा अग्निरूपाने ज्वलन पावतो, हाच सूर्यरूपाने प्रकाशमान होतो, हा पर्जन्यरूपाने वर्षाव करतो, हा इंद्ररूपाने प्रजापालन करतो; हाच वायु व पृथिवी. चंद्र हाच! सर्व जगताचा देव हाच. हाच सर्व मूर्त व अमूर्त वस्तुजात आणि अमृत होय.

९ मंत्राचमन

पहिल्या मार्जनानंतर **मंत्राचमन** करावयाचे असते. मंत्र म्हणून आचमनासारखे जलपान करावयाचे. दशेंद्रियांकडून होणाऱ्या पातकांचा नाश होण्याकरिता व पापापासून (अज्ञानापासून) रक्षण करण्याकरिता सूर्याची प्रार्थना या मंत्रात आहे. ह्या मंत्रात एक मोठे तत्त्व गोविले आहे. व्यावहारिक दृष्टीने विचार केला तरी **सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।** या मंत्राने सर्वस्वाचा त्याग करण्याचा उपदेश आहे, हे सिद्ध होते.

कामक्रोधलोभादि विचार एवढेच नव्हे तर घरदार, आप्तइष्ट, धनदौलत वगैरेंचा त्याग करावा. फारतर काय पण आपल्या देहाचासुद्धा त्याग सत्कर्मात करावा, असे सांगितले आहे. आत्मयज्ञाचे केवढे हे उदाहरण! अशी नित्य शिकवण शिकविणारी आमची कर्मे टाकून दुसऱ्या ठिकाणी स्वावलंबन, आत्मयज्ञ, मनोनिग्रह, तेजस्विता, ज्ञान वगैरे शोधीत बसणे म्हणजे अज्ञानपटल डोळ्यांवर मुद्दाम ओढून घेण्यासारखे आत्मघातकीपणाचे होय! अस्तु.

लक्ष्यार्थाच्या दृष्टीने विचार केला तर स्वयंप्रकाश व सत्स्वरूप ब्रह्माच्या ठिकाणी अहंकारासह मी स्वतःचे हवन करतो, असा याचा अर्थ आहे. अग्निमंडळ ही विराटस्वरूपाची मकार मात्रा. तिच्यानंतर अहंकार म्हणजे मूळमाया जी अर्धमात्रा हिचा लय प्रकाशरूप परमात्म्यामध्ये करावयाचा. हे मागे सांगितले आहेच. समूळ **सोऽहं वृत्ति नष्ट व्हावयास पाहिजे.** म्हणजे स्वस्वरूपात लीन होता येते, हेच मोठे रहस्य (हाच संपूर्ण आत्मयज्ञ) यात गोविले आहे!

१० अघमर्षण

दुसऱ्या मार्जनानंतर **अघमर्षण** करावयाचे असते. डाव्या हाताच्या बोटांनी उजवी नाकपुडी दाबून धरून उजव्या हातातील पाण्यावर डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडावा. मग ते पाणी डाव्या बाजूस, तापलेल्या दगडावर टाकतो अशी कल्पना करून, जमिनीवर टाकावे. आपल्या उजव्या कुशीमध्ये (काखेत) पापरूपी पुरुष आहे, असे शास्त्रवचन आहे.

रोज जी पापे देहाकडून होतात ती उजव्या कुक्षीत पापरूपाने असतात. तो पापपुरुष श्वासाच्या द्वारा बाहेर काढून टाकीत आहोत व तप्तशिलेवर त्याचे भस्म होत आहे अशी भावना प्रत्येक वेळी ठेवावी. शास्त्रात पापपुरुषाचे पुढीलप्रमाणे वर्णन आहे -

वामकुक्षिस्थितं पापं पुरुषं कज्जलप्रभम्।
ब्रह्महत्याशिरस्कं च स्वर्णस्तेयभुजद्वयम् ॥ १ ॥
सुरापानहृदायुक्तं गुरुतल्पकटिद्वयम्।
तत्संर्गीपदद्वंद्वमंगप्रत्यंगपातकम् ॥ २ ॥
उपपातकरोमाणं रक्तश्मश्रुविलोचनम्।
अधोमुखं कृष्णवर्णमंगुष्ठपरिमाणकम्।
खड्गचर्मधरं पापं वामकुक्षौ विचिंतयेत् ॥ ३ ॥

परमात्म्यापासून जगदुद्भव कसा झाला याचे वर्णन अघमर्षण मंत्रात आहे. मायाभ्रमामुळे जगदाभास होतो हेच अज्ञान व हेच पाप! हे धुऊन काढले - अज्ञान नष्ट झाले - म्हणजे पापाबरोबर पुण्यक्षयही होतो अज्ञानाबरोबर ज्ञानही नष्ट होते - व केवळ आत्मरूपाने आपण राहतो.

११ अर्घ्यप्रदान

श्रीसूर्यनारायणास अर्घ्यप्रदान त्रिकाल करावे. अर्घ्याचे महत्त्व फार आहे. सूत्रोक्तसंध्येमध्ये अर्घ्य व गायत्री मंत्राचा जप एवढेच आहे. कठीण प्रसंगीही - जनन व मृताशौचांससुद्धा - अर्घ्यप्रदान सांगितले आहे. यावरून सूर्यास अर्घ्यप्रदान नित्य करणे किती जरूर आहे, हे कळून येईल. प्रातःकाली सूर्य उदय पावत असताना, सायंकाळी सूर्य अस्ताचलास जात असताना व मध्यान्हकाळी सूर्य खस्वस्तिकात - म्हणजे बरोबर डोक्यावर - असताना, असे तीन वेळा अर्घ्यप्रदान करावे. प्रातःकाळी उभे राहून, वाकून व पूर्वाभिमुख होऊन अर्घ्ये जलात द्यावीत. मध्यान्हकाळी उभे राहून अर्घ्ये द्यावीत. आणि सायंकाळी पश्चिमाभिमुख होऊन, बसून व स्थलावर अर्घ्ये द्यावीत. सायंकाळी जलात अर्घ्ये देणाऱ्या मूढमतीस पाप लागते, असे वचन आहे. कालातिक्रमण झाल्यास प्रायश्चित्तादाखल प्रथम एक अर्घ्य देऊन नंतर

नित्याचे तीन वेळ अर्घ्य द्यावे. अर्घ्यप्रदानात अशी भावना आहे की, श्री सूर्यनारायण जगतीतलावर उदय पावण्याच्या वेळी हजारो असुर-राक्षस त्याला उदय पावतां येऊ नये म्हणून त्याच्याबरोबर लढाई करतात व त्याला जेरीस आणतात. अशा वेळी ब्राह्मणाने गायत्री मंत्र म्हणून अर्घ्यप्रदान केले की त्या मंत्रसामर्थ्याने ते ब्रह्मास्त्र बनते व त्यायोगे सर्व असुरांचा नाश होतो. म्हणून सूर्य, ब्राह्मणाचा मुलगा जन्मास आला की सहस्र गाई दान करतो! या कल्पनेस कित्येक हसतील, परंतु विचार न करता तसे करणे म्हणजे अज्ञान प्रकट केल्यासारखे होईल. मंत्रांचे सामर्थ्य कोणास नाकबूल करतां येणार नाही. भूतबाधा व सर्पादिकांची विषे, मंत्राचा काहीही अर्थ कळला नाही तरी, मंत्र म्हणताच उतरतात हे आपण प्रत्यक्ष पाहतो. तेव्हा मंत्रोच्चार करून सोडलेल्या उदकाचा सूर्योदयाच्या वेळी असणाऱ्या विशिष्ट वातावरणात कदाचित परिणाम होतही असेल. नाही कोणी म्हणावे?

हा शास्त्रज्ञांचा विचार बाजूस ठेवून तात्त्विक विवेचनाकडे वळू. अर्घ्यप्रदानाचा काल अरुणोदय हा आहे. अंतःकरणात सुविचार उत्पन्न होऊ लागले म्हणजे वृत्ति अंतर्मुख होते व आत्मानात्मविचार उत्पन्न होतात. त्यानंतर ज्ञान-सूर्याचा उदय होतो! ज्ञानसूर्याच्या उदयकाली कामक्रोधादि रज व तमोगुण वृत्ति पूर्वपापसंचयामुळे उठत असतात व त्या सत्त्वगुणप्रधान वृत्तींना झाकून टाकून ज्ञानसूर्यास उदय पावू देत नाहीत. हाच असुरांचा व सूर्याचा झगडा व द्वंद्व! ह्या वेळी दृढ वैराग्याच्या असंगरूप शस्त्राने असद्वृत्तींचा नाश करावयास पाहिजे; आत्मज्ञानाच्या दृढ अभ्यासाने स्थूल-सूक्ष्मादि देहांची आहुति द्यावयास पाहिजे म्हणजे ह्या कामक्रोधादि असुरांचा नाश होऊन ज्ञानसूर्याचा उदय होतो! ज्या क्षणी ज्ञानसूर्य प्रकाशमान होतो त्याच क्षणी अज्ञानाचा नाश होतो. ज्या चित्ताने अज्ञानाने हे नामरूप उभारले, त्या चित्ताने

सर्ववृत्तींसह ह्या आत्मज्ञानरूपी सूर्याच्या ठिकाणी अर्घ्यप्रदान केले म्हणजे अस्तिभाति-प्रियत्वरूपाने ज्ञानाज्ञानातीत एकरूपाने तो राहतो. उपासना या दृष्टीने सहस्ररश्मी भगवान **श्री सूर्यनारायण हीच प्रणव गायत्री! हाच उद्गीथ!** हा उदयास आला म्हणजे अज्ञानरूप अंतःकरणाचे आवरण व त्याचप्रमाणे तज्जन्य देहादि वस्तूंचा विक्षेप हे दोन्ही नाहीसे करतो. हे जो जाणतो तो जन्ममरणाच्या भयाचा व त्याला कारण असणाऱ्या अज्ञानाचा काल म्हणजे निहंता होतो. मायानाश झाल्यावर आपोआपच तो ब्रह्मरूप होतो

य एवासौ तपति तमुद्गीथमुपासीत।
उद्यँस्तमो भयमपहन्ता ह वै भयस्य
तमसो भवति य एवं वेद।

- छांदोग्य १,३,१,१,

तो (भगवान सूर्य) ताप उत्पन्न करतो. त्या उच्चस्वराने गायल्या जाणाऱ्या (उद्गीथ) भगवंताची उपासना करावी। तो उगवत असताच अंधकाराचे भय (तमसः) नाहीसे करतो. जो हे वृत्त जाणतो तो तमाच्या (अज्ञानाच्या) भयाचा विनाशक (अपहंता) होतो.

वरील विवेचनावरून प्रत्येकाने अरुणोदयकाली जागृत राहून सूर्योदयाच्या वेळी अज्ञाननिद्रेमध्ये घोरत न पडता प्रत्यक्ष परब्रह्म स्वरूपाचे सगुणरूप जो सूर्यनारायण त्यास अर्घ्यप्रदान करणे अत्यंत जरूर आहे. अशा भावनेने जर नित्य अर्घ्यप्रदान होईल तर स्वतः ब्रह्मरूप होता येईल! ज्या वस्तूचे सतत ध्यान लागेल त्या वस्तूशी तद्रूपता सहज प्राप्त होते, हे अलिभृंगांच्या दृष्टान्तावरून सहज कळून येणार आहे.

असावादित्यो ब्रह्म।

हे जाणून त्याचेच ध्यान करावे हे योग्य होय.

१२ उपस्थान

उभे राहून हात जोडून श्रीसूर्यनारायणास केलेल्या प्रार्थना म्हणजे उपस्थान होय. ही प्रकाशरूप परमात्म्याचीच प्रार्थना आहे. हा जातवेदस् सहस्ररश्मी श्री सूर्यनारायण कसा आहे याचे वर्णन उपनिषदात पुढीलप्रमाणे आहे -

विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं।
परायणं ज्योतिरेकं तपन्तम्॥
सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः।
प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः॥

-प्रश्नोपनिषद १, ८ मैत्रायणीय ६,८

विश्वरूप, किरणयुक्त, सर्व वस्तुजात जाणणारा, सर्व प्राण्यांचा आश्रय , प्रकाशरूप, एकजिनसी तपन पावणारा, असंख्य किरण असलेला, अनेक रूपांनी नटलेला, सर्व प्रजांचा प्राण असा हा सूर्य उदय पावतो. अशा परब्रह्मस्वरूपाची सगुण रूपात - प्रकाशरूप परमात्मस्वरूपात - प्रार्थना अमृतत्वाकरिता करावयाची आहे.

“हा मित्रदेव मनुष्यांना व देवांना धारण करीत असतो.

जन्ममृत्यूच्या पाशातून तू आम्हांस मुक्त कर, मोक्षापासून दूर लोटू नकोस.

अक्षय्य सुखप्राप्त्यर्थ परब्रह्माची प्रार्थना आम्ही करतो. पूर्व दिशेस उदय पावणारे ते शुद्ध स्वरूप ब्रह्म १०० वर्षे आम्ही पाहावे.

सर्वप्रेरक परमात्म्या, तू तारक व सर्व प्राण्यांना दर्शनीय आणि सूर्यादि ज्योतींचा कर्ता असून हे सर्व दृश्य जगत देदीप्यमान होईल अशा दृष्टीने प्रकाशित करीत असतोस.” वगैरे वगैरे प्रार्थना सांगितली आहे.

अभ्यासाच्या दृष्टीने विचार करता असे अनुभवास येईल की, ईश्वराच्या सगुण रूपाचे - प्रकाशरूपाचे - ध्यान धरताना अनुहतध्वनि

उत्पन्न होत असतात! ही गोष्ट छांदोग्योपनिषदातील खाली दिलेल्या अवतरणावरून स्पष्ट दिसेल. प्रकाशाबरोबरच नाद उत्पन्न होतात.

आदित्यस्योदयं प्रति प्रत्यायनं प्रति घोषा उलूलव:।
आदित्यं ब्रह्मेत्युपास्तेऽभ्याशो ह यदेनं साधवो घोषा: ११

-छांदोग्य अध्याय ३, १९,३-४

आदित्याच्या उदयाच्या व प्रत्युदयाच्या वेळी आनंदकारक ध्वनि उत्पन्न होतात. जो आदित्यरूपी ब्रह्माची उपासना करतो, त्याकडे तत्काल शुभ असे आनंददायक ध्वनि-नाद येतात व ते त्याला अखंड सुख देतात.

ह्या नादानुसंधानाने परब्रह्मस्वरूपी लीन होता येते. मध्यान्हसंध्येच्या उपस्थानात अशा अर्थाचा मंत्र आहे. उपनिषदातही हेच सांगितले आहे.

उद्वयं तमसस्परि ज्योति:पश्यन्त उत्तरं स्व:पश्यन्त उत्तरम्।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तममिति ज्योतिरुत्तममिति।।

-छांदोग्य अध्याय ३, १७, ७

अज्ञानरूप किंवा अविद्यारूप तमाचा अगर मायेचा अंधकार नाश करणारी ज्योति आदित्याच्या ठिकाणी स्थित आहे. त्याच्यापेक्षा उत्कृष्टतर ज्योति आहे व ती आमच्या हृदयाकाशात स्थित आहे! याचा साक्षात्कार करून घेतल्यावर प्रकाशरूपापेक्षा उत्तम म्हणजे प्रकाशरूपापलीकडील जे गगनस्वरूप खंब्रह्म त्याप्रत आम्ही गेलो म्हणजे तत्स्वरूपी आम्ही लीन झालो!!

वरील एकंदर सर्व विवेचनावरून कळून येईल की, हृदयाकाशातील अंगुष्ठमात्र पुरुषोन्तरात्म्याचा, त्या आत्मसूर्याचा, त्या विराटस्वरूपाच्या अकारमात्रेचा साक्षात्कार झाला म्हणजे चिच्चंद्रमंडळाचे अनुभव येतात.

यानंतर अग्निमंडळात प्रवेश होतो. पुढे मूळमाया - ज्यास उत्तरध्रुवमंडळ म्हटले आहे त्याचे अनुभव येतात व शेवटी प्रकाशरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो! याच्या साक्षात्कारानंतर गगनस्वरूप खंब्रह्मामध्ये लीन होता येते! ह्याचे साधारण विवेचन मागे नाद ६ वा मात्रालय योग यात आले आहे. हा क्रमवार अभ्यास संध्यावंदन कर्मामध्येही कसा सांगितला आहे हे आता स्पष्ट दिसून आले असेलच. अशा तऱ्हेने अभ्यास ज्यात सांगितला आहे असे आपले नित्यकर्म ब्राह्मणांनी सोडणे योग्य नव्हे.

१३ छंद

छंद म्हणजे काय याचे व्याख्यान छांदोग्योपनिषदाच्या पहिल्या अध्यायाच्या चवथ्या खंडात केले आहे. जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यांत - मायापाशात - आपण सापडू अशी देवांना भीति उत्पन्न झाल्यामुळे त्यांनी त्रयी विद्येचा आश्रय केला व ते वेदविहित कर्म करू लागले. धर्माच्या ठिकाणी उपयोगी पडणाऱ्या मंत्रांनी त्यांनी आपणांस आच्छादून घेतले म्हणून त्यांना छंद म्हणतात. धीवर ज्याप्रमाणे मत्स्याला उदकात पाहतो, त्याप्रमाणे मृत्यूने पाहिले की, हे देव नुसते कर्मांत रत आहेत. शब्दज्ञानात पंडित आहेत. तेव्हा माशाला पाण्याबाहेर काढताच जसा तो मरतो त्याप्रमाणे आपण यांना जाळे टाकून सहज धरावे म्हणजे हे आपल्या ताब्यात सापडतील. मृत्यूचा उद्देश लक्षात येताच म्हणजे नुसत्या कर्माने व शब्दपांडित्याने मोक्ष मिळणार नाही हे जाणून देवांनी ह्या जन्ममरणाच्या पाशातून मुक्त होण्याकरिता स्वरशब्दाने निर्दिष्ट अशा ॐकाराची उपासना केली. प्रणवगायत्रीची म्हणजे उद्गीथाची उपासना करून आत्मसाक्षात्कार करून घेऊन देव मृत्युरहित व भयरहित झाले आणि अमृतत्वाप्रत गेले. त्याप्रमाणे जो कोणी प्रणवोपासना करतो तो अमृतत्वाप्रत पावतो!

१४ स्वर-प्रणवाभ्यास

इतर मंत्रांस जसे स्वर आहेत तसे गायत्री मंत्रास व संध्यावंदनातील इतर मंत्रांसही आहेत. वेदात स्वरांचे महत्त्व फार आहे. अपौरुषेय वेदांतील एखादा स्वरही बदलावयाचा कोणास अधिकार नाही. ब्राह्मणांनी आज हजारो वर्षांपर्यंत अत्यंत कठीण अशा वेदांचे जिवापाड व पूर्व रूपातच रक्षण केले. हे संस्कृतिरक्षणचे बिकट कार्य त्यांनी केल्याबद्दल त्यांना धन्यवाद द्यावे तेवढे थोडे आहेत! अस्तु. ह्या स्वरांचे इतके महत्त्व कशात आहे, हे आपण पाहू.

स्वरांचे महत्त्व काय याचे स्पष्टीकरण काही ग्रंथांमधून आहे. ठरावीक शब्द ठरावीक पद्धतीने उच्चारिले पाहिजेत. ठरावीक स्वर न म्हटले तर शब्दाचे अर्थ भलभलते होतात व उपायाच्या ऐवजी अपायकारक मंत्र म्हटले जातात. इंग्रजीत जसे शब्दाच्या ठरावीक अवयवावर जोर द्यावा असे शास्त्र आहे, तसे हे शास्त्र आहे वगैरे पुष्कळ अनुमाने याच्या पुष्टीकरणार्थ काढली आहेत. ती थोड्याफार अंशाने खरीही आहेत. परंतु ह्यापेक्षा काहीतरी गूढ अर्थ अगर तत्त्व त्यात गोविले असले पाहिजे व ते तसे आहे अशी आमची समजूत आहे.

आपल्या धर्माचे गूढ तत्त्व असे आहे की, प्रत्येक जीवाने जन्म-मरणाच्या फेऱ्यांतून मुक्त व्हावे व आपले आत्मस्वातंत्र्य मिळवावे! हे स्वातंत्र्य मिळवून स्वात्मपदी लीन होण्याचे निरनिराळे असंख्य मार्ग आहेत. कोणत्याही मार्गाने गेले तरी कुंडलिनी जागृत होऊन मन व प्राण या दोहोंचा लय स्वात्मस्वरूपी व्हावयास पाहिजे हे साध्य आहे. ह्या साध्य साधनाच्या मार्गांपैकी वेदपठणाने एक मार्ग आपोआप साध्य होतो. प्राणायाम, ध्यानधारणाभ्यास, षाण्मुखीमुद्राभ्यास अगर ॐकाराभ्यास वगैरे जे अनेक मार्ग अव्यक्त ॐकाराप्रत नेणारे आहेत, त्यांपैकी **वेदपठण हा प्रणवाभ्यास म्हणता येईल**. प्रणवाच्या साडेतीन

मात्रा धरल्या आहेत. अकार, उकार व मकार या शाब्दिक मात्रा; पण येथे मात्रा शब्दाचा अर्थ ठरावीक वेळ असा घ्यावयाचा. नकुलास (मुंगसास) शब्द करण्यास जो वेळ लागतो ती अर्धमात्रा, चाष पक्ष्याचा उच्चार ही एक मात्रा, कावळ्याच्या शब्दाच्या दोन व मोराच्या शब्दाच्या तीन, अशा मात्रा ठरल्या आहेत, हे मागे सांगितले आहे. याप्रमाणे ॐकाराच्या साडेतीन मात्रा आहेत. इतक्या वेळात एकवार प्रणवाचा उच्चार करावयास पाहिजे. हा अभ्यास ७ व १४ या प्रमाणात वाढवावा. अशा तऱ्हेने अभ्यास वाढविला म्हणजे कुंडलिनी जागृत होऊन प्राण एक एक चक्र भेदन करतो व तो भ्रूमध्य चक्रात येतो. दीर्घ ओंकार म्हणताना जो ध्वनि डोक्यात घुसतो तिकडे लक्ष दिल्यास असे आढळून येईल की मन त्या मनोरम ध्वनीत रमते व जो जो जास्त मात्रांचा अभ्यास होईल तो तो उत्तरोत्तर ध्वनि गोड वाटत जातो व मन लीन होत जाते!

हेच तत्त्व स्वर ठरविण्यात उपयोगी आणले गेले आहे व त्या पद्धतीनेच स्वरांची रचना तयार केली आहे. याचे प्रत्यंतर प्रत्येकाने पाहावे. ४।५ ऋचांचे स्वर बरोबर पाठ करून एकांतात बसून म्हणावे व ध्वनीवर लक्ष ठेवावे म्हणजे आपल्या म्हणण्याने ओंकार ध्वनि डोक्यात घुमत असल्याचा भास होईल. हा अभ्यासाचा विषय आहे. अनुभव घेऊन पाहिल्याशिवाय कळणार नाही. ओंकार धनुष्य घेऊन अभ्यासाने यावर मन हा शर लावून ते बरोबर ओढण्यास शिकावे व त्याने परब्रह्म वेधावे! वेध मारणारा जर बेसावध असेल तर अचूक नेम लागणार नाही व लक्ष्य जे परब्रह्म ते हाती येणार नाही. त्याप्रमाणे वेदपठण करताना स्वर अगदी बरोबर म्हटले पाहिजेत. स्वरोच्चार बरोबर झाला नाही तर प्रणवाभ्यास चुकेल व आपणास आत्मवस्तु प्राप्त होणार नाही. एवढेच नव्हे, तर वेडेवाकडे म्हणण्याने - म्हणजे सदोष अभ्यासाने - विक्षेप उत्पन्न होईल! याकरिताच वेदपठण शुचिर्भूत होऊन शुद्ध स्थळी एकाग्र

मनाने दुष्ट लोकांचा सहवास नसेल तेथे करावे असे निर्बंध घालण्यात आले आहेत. ज्ञानी लोकांना या अभ्यासाने लवकर फळ मिळेल. सर्वसाधारण लोकांनीही जरी श्रद्धेने बरोबर स्वर म्हटले तरी अजाणताही त्यांची कुंडलिनी जागृत व्हावी व ते पुढे आत्मदर्शनास योग्य व्हावेत या गूढ विचाराने ही वेदपठनाची व्यवस्था करण्यात आली आहे. हा **अर्धमात्रेचा अभ्यास आहे.** ह्या अभ्यासाने उत्पन्न होणारा नाद मुंगीच्या गतीप्रमाणे मस्तकात सूक्ष्म रितीने घुमत असतो. गायन विद्येतील गांधार स्वराप्रमाणे ह्याचा ध्वनि आहे. म्हणून हीस गंधारी म्हणतात. ही जीवास विश्रांति देते. उत्तम पट्टीचे जे म्हणणारे आहेत, त्यांचे म्हणणे वाचकांपैकी कित्येकांनी ऐकिले असेल. ते ऐकणारास आनंद होतो व तो त्या ध्वनीत एकतानता पावतो, असा अनुभव आपणास आला असेल. ही ऐकणाराची स्थिति! मग म्हणणारा जर एकतानतेने अभ्यास करील तर तो सहज ब्रह्मरूपी तल्लीन का होणार नाही? परम साक्षात्कारी श्री. प. प. **वासुदेवानंद सरस्वति (टेंबेस्वामी)** यांनी या प्रणव अभ्यासाचे उत्तम विवरण आपल्या दत्तमाहात्म्य या ग्रंथात केले आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार केला तर सर्वांचे आध्यात्मिक उन्नतीच्या दृष्टीने किती महत्त्व आहे हे कळून येईल.

नाद १० वा

उपसंहार

हृदयकमलमध्ये दीपवद्वेदसारम्।
प्रणवमयमतर्क्यं योगिभिर्ध्यानगम्यम्।।
हरिगुरुशिवयोगं सर्वभूतस्थमेकम्।
सकृदपि मनसा वै चिंतयेद्यः स मुक्तः।।

प्रणवोपासनेचे नवविध नाद श्रवण केल्यावर शेवटचा दशमनाद प्राप्त झाला आहे. या नादात विहंगम दृष्टीने विवरण करावयाचे आहे; कारण सर्व विषयांचा एकसमयावच्छेदेकरून आस्वाद घेता यावा. जीवरूप पक्षी या नवविध नादांतून विहंगम रूपाने उड्डाण करू लागला म्हणजे गगनरूपी शिवस्वरूपात आपोआप लीन होतो!

"परमेश्वरच कर्ता, करविता, वदविता व लेखक आहे. आपण फक्त निमित्तमात्र आहो" ही पूर्ण जाणीव आहे. आपणास त्याने निमित्तमात्र करून हा ग्रंथ पुरा करून घेतला याबद्दल त्यास धन्यवाद द्यावे तेवढे थोडे आहेत. त्याने आपल्या इच्छेने अशीच वाङ्मय सेवा करून घ्यावी व जेथून मूळ शब्दाचे स्फुरण झाले त्या आपल्या स्वरूपी ठाव द्यावा यापेक्षा दुसरी प्रार्थना काय करावी?

या विषयांचे परिशीलन करताकरता या विषयावरील बरेच जुने ग्रंथ व पोथ्या पाहावयास मिळाल्या. त्यांतील महत्त्वाच्या प्रकरणांची जुळवाजुळव केली आहे. **गायत्री पंचरत्न गीता** म्हणून एक स्वतंत्र ग्रंथ छापून तयार करण्याइतकी सामग्री तयार आहे. गायत्रीपंजर, स्तव, हृदय, माला, कवच वगैरे महत्त्वाचे विषय सापडले आहेत. आपल्या या अत्यंत महत्त्वाच्या व श्रेष्ठ उपासनेची कोणास माहिती नाही अशी स्थिति प्राप्त झाली आहे. आमचे ज्ञानभांडार अथांग आहे; पण निर्दैवी पुरुषाप्रमाणे

आम्ही शरीर, वाचा व मन यांनी दुर्बल झालो आहो व अध्यात्मसंपत्तिहीन झाल्यामुळे दीन बनलो आहो. सध्या आत्मिक बल वाढविण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत, ते लवकर साध्य करून घ्यावयाचे असल्यास स्वधर्माचें पालन करावयास पाहिजे, असा श्रुति उपदेश करते.

ब्रह्म वा इदमग्र आसीदेकमेव
तदेकसन्नव्यभवत तच्छ्रेयोरूपमत्यसृजत धर्मं।
तस्माद्धर्मात्परं नास्त्यथो अबलीयान्
बलीया॑समाश॑सते धर्मेण यथा राज्ञैवं यो वै
स धर्मः सत्यं वै तत्॥

-बृहदारण्यकोपनिषत् १-४-११-१४

अर्थ :- आरंभी फक्त ब्रह्मच होते. ते एकजिनसी एकटेच होते. त्याने श्रेयोरूप धर्म निर्माण केला. म्हणून धर्माहून अधिक श्रेष्ठ काही नाही. ज्याप्रमाणे क्षुद्र मनुष्य राजाच्या सत्तेच्या बळावर मोठ्या लोकांशी स्पर्धा करतो त्याप्रमाणे शरीराने बलहीन जे झालेले असतात ते धर्माच्या सत्तेवर बलवंतास जिकण्याची आशा धरतात! असा सर्वशक्तिमान धर्म त्रिकालाबाधित सत्यस्वरूप होय!

धर्म कसा निर्माण झाला व त्याचे स्वरूप काय याचे थोडक्यात दर्शन उपरिनिर्दिष्ट उपनिषद्वाक्यावरून कळून येईल. स्वस्वरूप ओळखणे व त्या ठिकाणी लीन होणे हा खरा स्वधर्म होय! याचा मार्ग म्हणजे सर्व चराचरावर सत्ता चालविण्यास समर्थ करणारी आपली उपासना वाढविणे हा होय. ती उपासना म्हणजे **प्रणवोपासना** होय! प्रथम तिचे ज्ञान करून घेतले पाहिजे. शब्दज्ञान तरी व्हावे म्हणजे जिज्ञासा वाढेल व ती आचरू लागल्यावर कालांतराने सद्गुरु भेटून त्याच्याद्वारे आत्मकल्याण प्राप्त करून घेता येईल.

स्वधर्माचे यथातथ्य ज्ञान प्राप्त होण्याकरिता श्रुतिमातेने कृपाळू होऊन जीवांच्या उद्धाराकरिता जे मार्ग घालून दिले आहेत त्या मार्गाने जाऊन स्वस्वरूप साक्षात्कार करून घ्यावा. चित्तशुद्धीकरिता ज्ञानाला परंपरेने साहाय्यभूत होणाऱ्या कर्माचे आचरण करणे जरूर आहे. त्याचप्रमाणे मनोलयाकरिता उपासना करणेही अत्यंत जरूर आहे. जी उपासना श्रेष्ठ दर्जाची व मूळस्वरूपाची असेल तिचाच आश्रय बुद्धिमानाने करावयास पाहिजे. गायत्रीची उपासना ही श्रेष्ठ उपासना सांगितली आहे; कारण गायत्री परब्रह्मस्वरूपी आहे. ॐकार हे मूळ स्फुरण आहे. त्यासच **शब्दब्रह्म** म्हणतात. तेव्हा ह्या मूळ स्वरूपाचीच उपासना करावी. ही सर्वशक्तिमान आहे. हिच्यायोगे अभ्युदय होऊन परम पदाची प्राप्ति होते. ही सर्व सांप्रदायिक उपासनांची जननी आहे!

ही निर्गुणोपासना कशी करावी हे ज्यास माहीत नसेल अगर ही ज्याच्या बुद्धीस आकलन होत नसेल त्याने प्रथम **सगुण उपासना** करावी. उपासनेत जपाच्या व मूर्तीच्या ध्यानाचे फार महत्त्व आहे. सगुण मूर्ति तरी कोणती घ्यावी अशी शंका उत्पन्न होईल; तर तिचे निराकरण असे की, प्रणवाच्या ज्या साडेतीन मात्रा सांगितल्या आहेत त्यांच्या देवतात्मक मूर्ति ध्यानात घ्याव्या. त्याच्या खालील मायाविस्तारात येऊ नये. ब्रह्मा, विष्णु, महेश या त्रिमात्रात्मक देवता होत. अर्धमात्रेचे दैवत **सूर्य**! त्याचे किंवा आदिशक्ति जी प्रणव गायत्री तिचे स्त्रीरूपात ध्यान करावे. अगर शुद्धसत्त्वरूपी जो भगवान **दत्तात्रेय** त्याचे ध्यान करावे. ह्यापैकी जी देवता आपणास पसंत असेल तिचीच उपासना करावी. उपासनेत श्रद्धा व भक्तीचे फार महत्त्व आहे. सगुण मूर्तीच्या ठिकाणी परमेश्वराची कल्पना केली म्हणजे त्याच्या ठिकाणी प्रेम उत्पन्न होते व तोच इह व परलोक देणारा सकल सुखाचा दाता अशी भावना उत्पन्न होते. अशी भावना उत्पन्न झाली म्हणजे भक्तियुक्त अंतःकरणाने तिचे

ध्यान, नामस्मरण, भजन, पूजन आपोआप होते व त्यायोगे तन्मयता आणि तद्रूपता उत्पन्न करता येते. यावरून सगुणोपासनेचे किती महत्त्व व आवश्यकता आहे, हे कळून येईल.

देवता पसंत केल्यावर तिच्या नामाचा जप करावा. जप करणे तो वैखरीने म्हणजे नुसत्या तोंडाने मोठ्यांदा करून उपयोग होणार नाही किंवा मध्यमेने म्हणजे तोंडातल्या तोंडात उच्चार करूनही भागणार नाही. निदान पश्यंति वाणीत - म्हणजे मनातल्या मनात तो होत आहे की नाही हे पाहावे. मनातल्या मनात जप करण्यास मनाची एकाग्रता फार लागते. ती तशी होणे हा जपाचा मुख्य उद्देश आहे. परावाचेत जप होणे श्रेष्ठ होय. तो स्फुरणरूप असतो. त्याची माहिती अभ्यासाने आपोआप होते व अनुभव येतो. कोणत्याही मंत्राचा जप शास्त्रोक्त करावा, म्हणजे उत्कीलन, न्यास, पूजा, मुद्रा वगैरे योग्य तंत्र करावे. तसा तो जपला म्हणजे त्या मंत्राची सिद्धि होते. हवा तितका जप करूनही मंत्रसिद्धि होत नाही. याचे कारण असे की, तो शास्त्रोक्त व एकाग्र चित्ताने पश्यंति वाचेत जपला जात नाही हे होय. त्याची माहिती अनुभवी माणसाकडून घ्यावी. एकाग्र चित्ताने जप केला म्हणजे परा वाचेत जप होत असल्याचा अनुभव येतो. नंतर वृत्ति जपरूप बनते व ती तन्मय तदाकार बनते. त्या वेळी देहभान नष्ट होते, संपूर्ण मनोलय होतो व स्वस्वरूपाचा साक्षात्कार होतो!

जपाबरोबर अगर स्वतंत्रपणे उपास्य मूर्तीचे **ध्यान** करावे. त्याने त्वरित चित्ताची एकाग्रता होऊन मन शांत होते. ध्यानास सुंदर व हास्यमुख अशी मूर्ति घ्यावी. मूर्तीच्या चरणकमलांचे प्रथम ध्यान करावे. अचल दृष्टीने चरण पाहावे व ते चित्तात भरून घ्यावे. नंतर डोळे मिटून ते हृत्कमलाच्या ठिकाणी पाहण्याचा प्रयत्न करावा. हृदय हे मनाच्या वास्तव्याचे स्थान आहे. तेथेच ध्यान करावे म्हणजे मन एकाग्र होते. तेथे

धारणा दृढ झाली म्हणजे चैतन्य उत्पन्न होऊ लागेल व प्रकाशरूपात चरणकमल दिसू लागतील. ती अवस्था प्राप्त झाल्यावर चरणापासून वर वर एकएका **अवयवाच्या ठिकाणी** धारणा दृढ धरावी. शेवटी संपूर्ण मूर्ति चैतन्यरूप दिसू लागली म्हणजे हास्यमुखावर धारणा धरावी व त्या ठिकाणच्या आनंदाचा उपभोग घ्यावा. तसे झाले म्हणजे ध्येय, ध्याता व ध्यान ही त्रिपुटी नाहीशी होईल व तदाकार वृत्ति होईल! अभ्यास हळूहळू व नित्य करावयास पाहिजे. या अभ्यासाने व्यवहारातही अत्यंत फायदे आहेत. चित्तैकाग्रतेचा अभ्यास करणाऱ्यास कोणताही विषय चट्कन आकलन होतो. मनोनिग्रह करता येतो, अध्यात्मशक्ति वाढते व कोणत्याहि कार्यात यश संम्पादन करता येते!

गायत्रीच्या सगुणध्यान मूर्तीचे एक चित्र हल्ली पाहावयास मिळते. गायत्रीच्या **ध्यानाचा श्लोक** (मुक्ताविद्रुम०) हा संध्येमध्ये आहे त्यावरून पाहिल्यास असे दिसून येईल की, गायत्रीचे सगुण ध्यान सांगितले असले तरी निर्गुण ध्यान अभिप्रेत आहे. प्रणव गायत्रीच्या ध्यानाचा विचार केला तर तो व्यापक स्वरूपाचा आहे, हे दिसून येईल. प्रणवाच्या मात्रात्मक ध्यानाचे कोष्टक मागे दिले आहे त्यावरून समजून येईल की, जागृत, स्वप्न, सुषुप्त्यादि अवस्था; सत्त्व, रज, तमादि गुण; स्थूल, प्रविविक्त, आनंदादि भोग; श्वेत, आरक्त, नीलादि वर्ण वगैरे गोष्टींचा विचार कर्तव्य आहे. ध्यानयोग हा लयाभ्यास आहे.

प्रणवाच्या अकार, उकार, मकारादि मात्रांचा क्रमवार लय करावयास शिकणे हाच प्रणव गायत्रीचा ध्यानयोग म्हणण्यास हरकत नाही. ह्यास **मात्रालयाभ्यास** म्हणतात. प्रणवोपासनेचा विचार आपणास कर्तव्य असल्यामुळे हा मात्रालयाभ्यास कसा करावयाचा हे नीट लक्षात घ्यावे. अकार मात्रेचा लय उकार मात्रेत करावा, उकार मात्रेचा लय मकार मात्रेत करावा, मकाराचा लय अर्धमात्रेत करावा

व शेवटी अर्धमात्रेचा लय स्वस्वरूपात करावा! हा लयाभ्यास कळण्यासाठी आपण काही उदाहरणे घेऊ.

वाचांचा लय कसा होतो पाहा. वैखरी वाणी मुखाच्या ठिकाणी आहे. तिचा लय कंठगत असलेल्या मध्यमा वाचेत करावा. हिचा लय हृदयाच्या ठिकाणी असलेल्या पश्यंति वाणीत करावा. तसा तो केला म्हणजे मनातल्या मनात सूक्ष्मपणे जप होऊ लागतो. ह्या पश्यंतीचा लय परा वाचेत करावा. अभ्यासाने हा लय कसा होतो हे कळते. त्या वेळी फक्त स्फुरणरूप असते. त्यावर वृत्ति ठेविली म्हणजे संपूर्ण मनोलय होतो.

सगुण ध्यानयोगाच्या अभ्यासात अवस्थालय कसा होतो हे कळते. आसन घालून सगुण मूर्तीकडे अचल दृष्टीने पाहणे ही जागृतावस्था. हीत जड देहाचे कार्य व मनोव्यापार सुरू असतात. हिचा लय पुढील अवस्थेत करावा. डोळे मिटून हृत्कमलात ध्यान ठसविण्याचा आपण प्रयत्न करतो त्या वेळी देहाचे व्यापार बंद असतात व फक्त मनोव्यापार सुरू असतात. ही स्वप्नावस्था. या स्वप्नावस्थेचा लय सुषुप्तीत करावा म्हणजे मनाचेही व्यापार बंद पाडावे. या वेळी ध्यानमूर्तीशी तादात्म्य पावावयाच्या अवस्थेत आपण असतो व आनंदाचा उपभोग घेतो. ह्या अवस्थेचा लय तुर्यावस्थेत होतो. त्या वेळी संपूर्ण मनोलय होतो. **नासिकाग्रदृष्टियोगाच्या** अभ्यासातही प्रथम जड देहाचे व्यापार बंद पडतात. नंतर मनोव्यापार बंद होत जाऊन तन्मय तदाकार वृत्ति होते. शेवटी संपूर्ण मनोलय होऊन स्वस्वरूप साक्षात्कार कसा होतो हे अभ्यास करताना अनुभवास येते. क्रमवार लय कसा होत जातो ह्याची जाणीव अभ्यास करताना होते ती लक्षात घ्यावी.

वृत्तिनिरोधाभ्यासाकडे पाहिले तरी कळून येईल की, प्रथम असंख्य वृत्ति उठतात व त्याबरोबर मन धाव घेते. वृत्ति उद्भवतात कशा व लीन कशा होतात याचा विचार करू लागल्यास कळून येते की, जी वृत्ति पूर्वी

असंख्य विचारांच्या कोपऱ्यातून फिरून येई, ती हळू हळू लवकर परत फिरते. शेवटी शेवटी तर वृत्ति उद्भवताच तिचे ज्ञान होते व ती लयास गेल्याचे कळते. या मधल्या संधिकालास **मध्यसंधि** असे म्हणतात. वृत्ति उद्भवताच तिच्या ठिकाणी मिथ्या निश्चय केला की, आपले साक्षित्व ओळखता येते. अशा तऱ्हेने लयाभ्यासाच्या योगे निवृत्तत्व प्राप्त होते.

सगुणोपासनेची परिपक्वदशा म्हणजे **निर्गुणोपासना** होय. चित्ताची तदाकारवृत्ति कोणत्याही प्रकारच्या अभ्यासाने झाली की, मनोलयाबरोबर प्राणलय आपोआप होतो. मनोलयाच्या अभ्यासाबरोबर **प्राणायामाचा** अभ्यास केल्यास कार्य सौकर्याने व त्वरित साध्य होते. पूरक, रेचक व कुंभक या क्रिया सशास्त्र पद्धतीने - म्हणजे पूरकाच्या चौपट कुंभक व दुप्पट रेचक याप्रमाणे - प्राणायामाचा अभ्यास केला म्हणजे केवल कुंभक साध्य होतो. या अभ्यासाची कालगणना ठरली आहे. तीस **मात्रापद्धति** म्हणतात. १॥ सेकंदाची एक मात्रा होते. यानुरूप प्रथम थोड्या मात्रांनी पूरक करावा व वर नमूद केल्याप्रमाणे कुंभक व रेचक करावा. हे प्राणायाम सबीज करावेत, म्हणजे त्वरित फलदायी होतात. अशा प्रकारे सशास्त्र प्राणायाम केल्यास ज्यात पूरकही नाही व रेचकही नाही तर सहज वायुधारणा होते, असा **केवल कुंभक** साध्य होतो. ह्याचे प्रमाण वाढले म्हणजे नाभिकमलाच्या ठिकाणी प्रणवाच्या साडेतीन मात्रात्मक, वेटोळे घालून वास्तव्य करीत असलेली कुंडलिनी नामक शक्ति जागृत होते व प्राण सुषुम्ना पंथात म्हणजे मध्यमार्गात शिरू लागतो. त्या वेळी **अतींद्रियज्ञान** उत्पन्न होते. ते तसे झाले म्हणजे प्रकाशरूपाची दृश्ये दिसू लागतील किंवा स्वभावसिद्ध असे अनुहतध्वनि कर्णांत ऐकू येऊ लागतील. कोणतीही अवस्था आली तरी ती स्वस्वरूपाची अवस्था आहे. **षाण्मुखीमुद्राभ्यास** करू लागल्यास हे अनुभव त्वरित येतात. कर्णांत ऐकू येणारे स्थूल नाद सोडून सूक्ष्म नादावर

लक्ष ठेविले म्हणजे वृत्ति नादरूप बनते, चित्ताची एकाग्रता होते व मनोलय होतो. प्राणाचा लय होऊ लागला म्हणजे तो चक्रभेदन करीत-करीत **सुषुम्नापंथाने भ्रूमध्य** चक्रावर येतो. येथे अंगुष्ठप्रमाण अशा **प्रत्यगात्म्याचे** दर्शन होते! भ्रूमध्य ही अर्धमात्रा धरली आहे. ही ज्ञानस्वरूपिणी आहे. पिंडाच्या चारी देहांच्या निरासानंतर ब्रह्मांडाच्या अकार मात्रेत येथेच सुरुवात होते. अंगुष्ठमात्र आत्म्याचे चित्सूर्याचे दर्शन येथे होते! ह्या आत्म्याचे ध्यान येथे धरत गेले म्हणजे चंद्रकलेचे ज्ञान होते! चित्सूर्यानंतर चिच्चंद्राचे शांत, आल्हादकारक व अमृतमय असे दर्शन होते! नंतर मकाररूपी अग्निमंडळात प्रवेश होतो. त्याच्या अनुभवानंतर मूळ मायेचे सूक्ष्मरूप जे ध्रुवमंडळ त्याचा साक्षात्कार होतो. हीच अर्धमात्रा. अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेतहि मात्रालय कसा होत जातो हे अनुभवास येईल. ब्रह्मांडाच्या चारी देहांच्या मात्रात्मक निरासानंतर प्रकाशरूप परमात्म्याचे दर्शन होते! निर्गुण, निराकार, निरालंब, गगनस्वरूप अशा खं **ब्रह्माचे हे सगुणरूप होय!** ह्या प्रकाशरूपाचे सोऽहं ह्या सूक्ष्मवृत्तीने ध्यान केले असता गगनस्वरूपी आपोआप लीन होता येते. प्रकाशरूपाच्या साक्षात्काराबरोबर नादपुरुषाचा साक्षात्कार होतो व हा अमानव पुरुष अमृतत्वाप्रत घेऊन जातो!

प्रकाशरूपाच्या साक्षात्काराबरोबर नादरूपाचा साक्षात्कार होतो. दशविध नादांपैकी शेवटचा जो स्पष्ट ॐकार ध्वनि त्याच्या ठिकाणी अनुसंधान ठेवावे. नादानुसंधानाने गगनस्वरूपी अशा परब्रह्माच्या ठिकाणी आपोआप लय होतो! तत्त्वमसि महावाक्याची विज्ञानदशा हीच. ही ज्यास प्राप्त झाली त्यावरच सद्गुरूची खरी कृपा झाली. शास्त्रप्रचिती व गुरुप्रचितीप्रमाणे ही आत्मप्रचिती प्राप्त होणे हीच सहजावस्था. तोच विदेहमुक्त होय. कोणत्याही अवस्थेत त्यास उत्थान नाही. तो सर्वव्यापी होतो!

प्रणवरूपी गायत्रीच्या उपासनेचे केवढे हे फळ! गायत्री ही वेदमाता आहे. ती सच्चिदानंदरूपीच आहे. गायत्रीची उपासना ही प्रकाशरूपाची उपासना आहे. गायत्रीमंत्रार्थाकडे पाहिल्यास तो तत्त्वमसि महावाक्यावरून कसा आहे हे कळून येईल. अशी ही सर्वश्रेष्ठ उपासना सोडू नये.

प्रणवगायत्रीची उपासना करण्याचे विविध मार्ग आहेत. तिच्या पादांची, पादांच्या ज्या देवता आहेत त्यांची मंत्र, तंत्र, स्तव, पंजर व सहस्रनाम अशा सूक्ष्म कर्मांच्या रूपाने व शिवशक्ति म्हणून उपासना करतात. अगर नाद, बिंदु, कला, ज्योति, रूप, रेखा, स्वरवर्ण व आकृति अशा **अष्टांगांनीही** उपासना करतात. प्रणव सूर्याचे मूर्त स्वरूप जे रेखा, स्वरवर्ण व आकृति म्हणजे नामरूपात्मक जग, त्यचा उलट लय रूपात करावा. त्याचा लय आत्मज्योतिरूपी अंगात होतो. त्याचाही क्रमवार लय नादापर्यंत करावा म्हणजे आपोआप स्वस्वरूपी लीन होता येते. वर नमूद केलेल्या अमूर्त ब्रह्माच्या उपासनेच्या उदाहरणांच्या विवेचनावरून यातील रहस्य कळेलच.

उपासनेच्या विविध पद्धति असल्या व सर्वांचा शेवट एक असला तरी विज्ञान प्राप्त करून घेण्यास काही प्रतिक्रिया म्हणून करावी लागते. ह्याचे उत्तम साधन म्हणजे द्विजांकरिता शास्त्राने लावून दिलेले संध्याकर्म होय! ह्या कर्माचे शास्त्रोक्त आचरण केले म्हणजे साध्यवस्तु सहज साध्य होते. संध्याकर्म संध्या-काली म्हणजे एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेप्रत प्राप्त होताना जो मध्यसंधिकाल असतो त्या काली करावयास पाहिजे. हा काल ज्ञानस्वरूप तूर्यावस्थेचा काल होय! ह्या काली प्राणापानाचे नियमन करून प्राण सुषुम्नापंथात नेऊन सोडावयास पाहिजे. म्हणजे भ्रूमध्यावर तो स्थित होईल व आत्मदर्शन करून देईल. मंत्रजपासारखी प्रत्यक्ष क्रिया परावाचेत जप करून करावी. जप करताना मंत्रार्थाकडे लक्ष द्यावे म्हणजे ग्रंथात ग्रंथित केलेले जीवब्रह्मैक्य प्राप्त होते. ह्या

संधिकालीच ब्रह्मांडाचा आत्मा जो सूर्यनारायण त्याची ब्रह्म म्हणून उपासना करावी. त्याचे ध्यान करावे व साक्षात्कार करून घ्यावा. आपोनारायणाचीही उपासना ह्या वेळी होते व सर्वस्वाचा त्याग करण्याचे ज्ञान प्राप्त होते. शेवटी प्रकाशरूपाची प्रार्थना करता करता सर्व दिशांस, खाली, वर व सर्वत्र **ब्रह्म व्यापून** राहिले आहे; एवढेच नव्हे, तर आपणच व्यापून आहो असा साक्षात्कार करून घ्यावा!

प्रणवोपासना सर्वश्रेष्ठ आहे. तिच्या रहस्याचे विशदीकरण नादानादांतून करण्यात आले आहे. ग्रंथाच्या एक एक नादातून पुढे पुढे जाऊ लागले की, बुद्धिरूप गुहेच्या अंतरंगात आपण खोलखोल शिरत आहोत असे आढळून येईल! नुसत्या वाचनाच्या योगे शब्दज्ञात्यास आनंद होईल. मग अभ्यास करून अनुभव घेण्याच्या मार्गास लागले असतील ते आनंदाच्या वृत्तीत तल्लीन होतील यात नवल काय? जे ज्या दृष्टीने या ग्रंथाला पाहतील त्याप्रमाणे त्यांस फल मिळेल. **प्रणवोपासना शुद्ध ठिकाणी व शुद्ध अंतःकरणात ठेवावी म्हणजे चित्प्रकाश तेव्हाच पडेल.** हा साधनाचा व अनुभवाचा विषय आहे. या ग्रंथात पुष्कळ प्रकारचे अभ्यास सांगितले आहेत. त्यांपैकी कोणताही अभ्यास दृढ निश्चयाने केल्यास स्वरूपसाक्षात्कार झाल्याशिवाय राहणार नाही. अभ्यास सतत करून प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहून सत्यत्व पटवून घ्या, असे श्रुति सांगते. हे नुसते शब्दज्ञान नव्हे. शब्दज्ञानरूपी महारण्यात गुरफटून जाऊन चित्तभ्रमण होऊ देऊ नये; तर अनुसंधान ठेवून निरतिशयानंदसुखप्राप्ति करून घ्यावी!

प्रणवरूपी परमात्म्याने या ग्रंथाच्या वाचकांस तशी बुद्धि द्यावी अशी सदिच्छा व्यक्त करून व परब्रह्मरूपास शेवटी एकात्मभावाने वंदन करून या शेवटच्या नादाचा लय करू. ॐ! ॐ!! ॐ!!!

समाप्त

विषयांची सूची